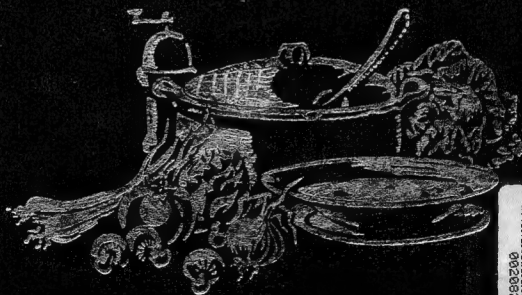


موسوعة

# الطبخ

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان









مَوْسُوعَةٌ  
الطَّبِخِ

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان

المطبخ الأوروبي الرابع  
٤ و

هنغاريا

بلغاريا

السويد

النرويج

الدنمارك

الاتحاد السوفياتي



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم  
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.  
الإشراف والتنسيق:

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي :

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي :

السيدة / غادة سلوان

التصوير :

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني :

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى : ١٩٩١

الانتاج والتوزيع :

الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م



© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الادبية والطبية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناسخ. ويحظر بصورة مطلقة  
وتحت طائلة المسؤولية القانونية اي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من  
المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.



# هنغاريا

هنغاريا احدى دول اوربوا الوسطى، مساحتها تزيد عن تسعين الف كيلومتر مربع وعدد سكانها يقارب الاحد عشر مليون نسمة. منتجات ارض هذه البلاد الخصبة مثمرة وجزء كبير منها مغطى بالدوالي التي تعطي اصنافاً ممتازة من العنب. مزارع الحيوانات، تنتج المواشي والطيور الداجنة، والمناطق الجبلية غنية بالطرائد والحيوانات البرية. منذ ان اتقن الهنغار فنون الزراعة وتربى الحيوانات بدأوا يخزنون المحاصيل والغلل، وما تزال اساليب اجدادهم سائدة حتى اليوم في اعداد المخللات والمالحات والمخّنات والمواد المجففة والمغلّفة بالسكر. تأثر الطبخ الهنغاري

بأحداث تاريخية فكانت اصنافه عديدة ومتنفة. ويمثل على غنى الاصناف الهنغارية يروى ان كبار القوم، في عهد الامبراطورية النمساوية، كانوا يفاخرون بتناول عشرين صنفاً من الطعام في الوجبة الواحدة. والشعب الهنغاري يقدّر الغذاء اللذيذ، وكل مناسبة هي فرصة لتوجيه الدعوات واعداد الولائم السخية. اشتهر الهنغار بمزج انواع الفلفل القوية النكهة مع نكهات الاصناف الاوروبية اللطيفة. دخل الفلفل الاحمر الى هنغاريا مع الاتراك وزرع في العام ١٥٧٠ كنبذة تزيينية. ثم اكتشفت صفاته كقابل مهم فزّرع بكثرة وبخل في أسس العادات الغذائية. وفي هنغاريا اليوم أكثر من اربعين نوعاً من الفلفل تراوح نكهتها

ما بين الحلو والحريف واللاذع. ويعتبر الفلفل الاحمر الذي لم ينضج تماماً مصدراً مهماً للفيتامين «سي»، وكان هذا احد ابرز اكتشافات البروفسور الهنغاري «زيغده» الفائز بجائزة نوبل للطب في العام ١٩٣٧.



## مقبولات

### راكول تورنوت

Rakol Torrot

طماطم محشوة بالسلطعون وسمك السلمون واللوبينز والتكتساب.  
والفوس والفاشوس. تكتف موزة والفوس.  
عند الانتهاء، خمسة حبة التكتسب: نصف سمكة، عذبة  
الطماطم، على طبق.

#### المقادير

○ عشرة حبات من الطماطم	○ راحة من خليط اللحم
○ متوسطة الحجم	○ والبصل الجاف
○ ربع كيلو غرام من لحم	○ خمسة طماطم
○ السلطعون معلق	○ ربع كأس من صلصة
○ صمغ ليمونة حامضة	○ لللوبينز
○ ملح والفلفل اسود	○ صلصة كبيرة من صلصة
○ بصل الفريجة	○ الطماطم (التكتسب)
○ صلصة كيريان من	○ ربع كيلو غرام من
○ الفوس والفاشوس	○ الفوس والفاشوس

#### التحضير

تُغسل الطماطم ويُقطع القسم الاعلى منها ويترك جانباً. تُجوز  
وتُغلى من الدخان بالتحق والفلفل الاسود وبخلة البصل واللح. تترك  
في مكان باردة.

يُقطع لحم السلطعون الى قطع كبيرة، ينقى بقل من الملح  
والفوس والفاشوس ويصير اللبينز ثم يندف مع روق الفوس  
الطماطم والتلوبينز والتكتساب.

تغشى حبات الطماطم بالخليط وتغطى بسمكة الاعلى. تُترك  
السمكة للثمة في طبق التقديم، توضع فوقها الطماطم المحشوة  
ويترك عليها ما تبقى من الفوس.





# هورتوباي هوشوش بالاتشينتا

Hortobay Hoshosh Palachinta

من المعجنات الهنغارية المغذية، فطائر مشوية باللحم ومغطاة بالصلصة البيضاء. تؤكل ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم العجل
- نصف كاس من زيت نباتي
- كاس من الكريما الحامضة Sour Cream
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ربع كيلوغرام من البصل مفروم ناعماً
- ملح بحسب الرغبة
- مسحوق من الفليفلة الحمراء الحلو
- (بإيركا) بحسب الرغبة

مقادير عشر فطائر مالحة

- كاس من الدقيق
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- بيضتان
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

يقلى البصل المفروم في الزيت مع الفليفلة الحمراء والملح ويترك على نار خفيفة حتى يذبل. يسلق لحم العجل ثم يرفع ويقطع إلى قطع صغيرة ويضاف إليه نصف كمية مرق اللحم ومزيج البصل والفليفلة وملعقة أو ملعقتان من الكريما الحامضة. يترك يغلي على نار خفيفة حتى يشخن المرق. تحضر عجينة الفطائر بمزج المقادير وعجنها وتقسيماً. تحشى الفطائر بخليط اللحم ثم تثني وتلف أطرافها. توضع في طبق وتدخل إلى الفرن حتى يحمر سطحها.

تمزج الكريما الحامضة مع الدقيق وتحرك. تترك على نار خفيفة حتى تغلي ثم تصفى وتصب على الفطائر. يقدم الطبق ساخناً.

# باراديشوموش بوريونيلف

Paradishomosh Boryonylv

ورق الفار حتى ينضج. يرفع عن النار وتذرع قشرته الخارجية ويقطع إلى شرائح عرضية متوسطة السماكة.

تمزج صلصة الطماطم مع مرق اللسان المتبقي. يوضع الوعاء على نار متوسطة حتى يغلي محتواه. تضاف إليه شرائح اللسان وتترك حتى تسخن ثم تقدم مع البطاطا والخضر المسلوقة.

الفاصل الأسود نبات متسلق. تحتوي ثمرته على برزّة مجعّدة هي الجزء المستعمل منه. ينزع الفلفل الأسود في البلاد الحارة، خصوصاً في أرخبيل الملايو وجزر الهند الشرقية. عرفه اليونان قديماً لكن بسبب ارتفاع سعره، لم يُعتمد كعلاج إلا بعد القرن السادس عشر.

لسان بصلصة الطماطم، من الأطباق الهنغارية المقلية. يقدم إلى جانب المتبّلات والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

- لسان يزن كيلوغراماً
- بصلصة
- خمس حبّات من الفلفل الأسود
- ورقة من الفار
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- حبة من الجزر مقطّعة
- ضلع من الكرفس مقطّع
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

يسلق اللسان مع الجزر والكرفس والبصل والملح والفلفل

# كاسينو توياش لازتسال

Kasino Toyash Lazatsal

## المقادير

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ○ ملعقة كبيرة من البصل | ○ خمس بيضات مسلوقة      |
| ○ الاخضر المقطع        | ○ ومفترة                |
| ○ ظرف من الجيلاتين     | ○ ملعقتان صغيرتان من    |
| ○ الابيض               | ○ صلصة الخردل           |
| ○ كاس من صلصة الترتار  | ○ (مسترد) الجاهزة       |
| ○ الجاهزة              | ○ ملعقة كبيرة من عجينة  |
| ○ حزمة من البقدونس     | ○ الانشوجة (انشوا)      |
| ○ مفرومة ناعماً        | ○ ملعقتان صغيرتان من    |
| ○ نصف كاس من اللبن     | ○ الزبدة                |
| ○ (الحليب)             | ○ ملعقتان كبيرتان من    |
| ○ ثلاث اوراق من الخس   | ○ القشدة الحامضة Sour   |
| ○ مفرومة ناعماً        | ○ Cream                 |
| ○ نصف كيلوغرام من      | ○ شريحة من سمك          |
| ○ الخضر المسلوقة       | ○ السلمون المدخن مفرومة |
| ○ والمقطعة             | ○ ناعماً                |
| ○ (جزر، لوبياء، ذرة،   | ○ ملح ويهال بحسب        |
| ○ بطاطا)               | ○ الرغبة                |

بيض محشو بالكريما وسمك الانشوجة والخردل وصلصة الترتار والبقدونس. يقدم مزيجاً بشرائح السلمون وقطع الجيلاتين.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

## التحضير

تقسم كل بيضة الى قسمين. يرفع الصفار ويهرس. ينقع اللبن ثم يصفى. يخلط الملح والخردل والزبدة والكريما وعجينة الانشوجة والبهار والبقدونس والسلمون والتريتر جيداً حتى يتناسك الخليط. يحضر الجيلاتين بحسب الطريقة المدونة على الطرف.

يملأ البياض بالحشو المحضر ثم يرتب في طبق يحوي الخس والبصل الاخضر. يزين الطبق بقطع صغيرة من الجيلاتين المحضر والخضر ويقدم مع شرائح السلمون.



# سَلْطَة

## شِيرْكَ شَالَاتَا

Shirka Shalata

سلطة الدجاج مع الخضر والتفاح والكريما. تقدّم كصنف من المقبلات مزينة بالبيض والخس.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

### المقادير

○ دجاجة متوسطة الحجم	○ ثلاث بيضات مسلوقة ومقطعة
○ ربع كيلوغرام من البطاطا	○ نصف كاس من صلصة المايونيز
○ حبتان من التفاح مقشرتان ومقطعتان الى شرائح	○ عصير نصف ليمونة حامضة
○ خسة مفرومة	○ ربع كاس من الكريما
○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة	○ مغلف من الجيلاتين

### التحضير

تسلق الدجاجة وينزع جلدها، يقطع لحم الفخذ الى شرائح ويترك لحم الصدر جانباً. تسلق البطاطا وتقطع ثم تقطع الى شرائح. تضاف الى اللحم مع التفاح ونصف كمية البيض وأوراق الخس. يتبل الكل بعصير الليمون والملح والفلفل. يحمّر الجيلاتين بحسب الطريقة المدونة على المغلف. تمزج صلصة المايونيز والكريما وتوزع على السلطة. تحرك جيداً وتصب في طبق خاص. يزين سطحها بصور الدجاج والجيلاتين وما تبقى من البيض المسلوقة والخس ثم تقدّم.

## فيتامين شالاتا

Vitamine Shalata

طبق من الخضر وصلصة الكريما والخردل وعصير الليمون الحامض. يقدم مزيناً بأوراق الخس.

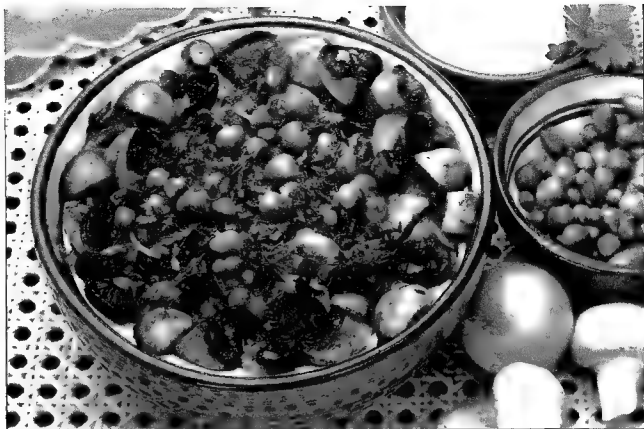
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

○ حبتان من الكرنب	○ نصف كاس من الكريما الحادة
○ أربعة ضلوع من الكرفس	○ صفار بيضة
○ أربع حبات من الجزر الصغير الحجم	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الخردل
○ ربع كيلوغرام من الطماطم	○ ملعقة صغيرة من السكر
○ ربع كيلوغرام من الفليفلة الخضراء	○ بضع نقط من عصير الليمون الحامض
○ بضع أوراق من الخس	○ رشّة من الملح والبهار
○ ملح بحسب الرغبة	○ ملعقة كبيرة من اللبن (الحليب)

### التحضير

تمزج الكريما الحادة مع صفار البيض والخردل والملح والسكر وعصير الليمون. تخفق الصلصة حتى تتجانس ويضاف اليها قليل من اللبن اذا اشتدت. ينثر البهار بحسب الرغبة وتترك جانباً. يفرم الكرنب والكرفس والجزر. تقشر الطماطم وتقطع الى شرائح. تجوف الفليفلة الخضراء وتقطع الى حلقات وينثر عليها الملح وثم تصفى. ترتب الخضر كلها في طبق التقديم وتوزع عليها صلصة الكريما. يزين الطبق بأوراق الخس ويقدم.



## جومبا شالاتا

Gomba Shalata

التهضير فطر صلصة الخل والبقدونس والكبر والثوم الاخضر. يقدم

كصنف من المقبلات.

عدد الانتفاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

### المقادير

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من الفطر  | ○ عصير نصف ليمونة               |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من الخل | ○ حافضة                         |
| ○ ملح وبهار               | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي |

### مقادير صلصة الخل

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| ○ ثلثا كاس من زيت نباتي  | ○ ملح وفلفل اسود                 |
| ○ ملعقة كبيرة من الكبر   | ○ بحسب الرغبة                    |
| ○ ربع كاس من الخل        | ○ حزمة من ورق الثوم الاخضر       |
| ○ ثلاثة ضلوع من البقدونس | ○ نصف ملعقة كبيرة من ورق الطرخون |
| ○ بصلة                   |                                  |

يطهى الفطر بالزيت. يضاف اليه عصير الليمون والخل والملح والبهار ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.

تحضر صلصة الخل كالاتي: يفرم البقدونس والكبر والبصل والثوم واوراق الطرخون فرماً ناعماً. ترتب الخضرة المقرومة في طبق ويوزع عليها الزيت والخل والملح والفلفل الاسود.

يخلط الفطر مع صلصة الخل وينقع فيها مدة ساعتين. يحرك ثم يقدم.

تحتوي التوابل على عناصر عضوية في حالة زيتية، يقال لها زيوت اشيرة. وهي طيبة المذاق معطرة، وتتطاير بسهولة فتختلط بالهواء وتعطره. عندما تضاف التوابل الى الاطعمة تنتشر هذه الزيوت وتسبغ على الطعام طابعاً مميزاً.

# تسيكلا شالاتا

Tsikla Shalata

سلطة الشمندر بالخَلِّ والسكر والكراويا. تقدّم الى جانب اللحم المشوي أو الكبة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ ملعقتان كبيرتان من
الكيلوغرام من الشمندر	السكر
○ ملعقتان كبيرتان من	○ يضع حبات من الكراويا
الخَلِّ	○ عشر حبات من الفجل
○ ملعقة كبيرة من الملح	البزّي

## التحضير

يسلق الشمندر. يمزج الخَلِّ مع قليل من الماء ويضاف اليه الملح والسكر وحبات الكراويا. يقشّر الشمندر ويقطع ثم تنثر عليه التوابل ويحرك الكل جيداً. ترتّب السلطة في طبق التقديم. يزيّن سطحها بالفجل والفجل مدة ثلاث ساعات الى حين التقديم.



## بورجونيا شالاتا

Burgonya Shalata

سلطة البطاطا بالخل والسكر. تقدم الى جانب اللحم والأسماك.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ ملح بحسب الرغبة
○ الكيلوغرام من البطاطا.	○ نصف ملعقة كبيرة من
○ حبة من البصل	○ الخل
○ ملعقة صغيرة من	○ قليل من الفلفل الأسود
○ السكر	○ المطحون

### التحضير

تفسل البطاطا. تسلق حتى تنضج ثم تقشر وتقطع.  
يقطع البصل الى شرائح. يمزج الخل مع قليل من الماء ويضاف السكر والملح والفلفل. تنقع حبات البطاطا والبصل في المزيج مدة ساعة قبل التقديم.

## بوب شالاتا

Bob Shalata

سلطة الفاصولياء بالخل والسكر. تقدم باردة ومزينة بشرائح البصل.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

### المقادير

○ كاسين من الفاصولياء	○ ملعقة صغيرة من
○ بصلة كبيرة الحجم	○ السكر
○ مقطعة الى شرائح	○ ورقة من الخل
○ ربع كاس من الخل	○ ملعقة كبيرة من زيت
○ ملح وفلفل أسود	○ نباتي
○ بحسب الرغبة	

### التحضير

تنقع الفاصولياء في اللبنة السابقة لطهوها. تسلق في الماء المملح مع ورقة الفار وتترك حتى تنضج ثم تصفى. يمزج الخل مع قليل من الماء والسكر. ينثر عليه الملح والفلفل. يصب المزيج فوق الفاصولياء ويخلط الكل جيداً. ترتب شرائح البصل على سطح الطبق وتترك مدة ساعتين في مكان بارد. يوزع عليها قليل من الزيت وتقدم.

تتنوع اشكال الفجل وتختلف احجامه والوانه. فنجد منه الابيض والوردي والاحمر والاسود. يقال ان الفجل العادي شرقي الاصل. وهو غذاء مفيد للجسم. تؤكل جذوره وتضاف اوراقه الطرية أحياناً الى السلطة.





## طبّق أولك

### هيديج ميدليفيش

Hidig Medelevesh

حساء الكرك بالقشدة والسكر والقشدة، من الأطباق الهندية  
التي لا يقدّم بارداً

هذه الأكلات، في بعض، عدة التحضير ثلاث ساعات مدة الطهي  
نصف ساعة

#### المقادير

• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن
• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن
• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن
• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن
• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن
• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن
• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن
• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن
• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن
• 200 غرام لبن	• 200 غرام لبن

#### التحضير

يذوّق اللبن من الكرك ويؤخذ اللبن في الماء مع السكر ويذوّق  
نصف لبنه ويذوّقها والقشدة والقشدة حتى يذوّق، يصب  
لبنه اللبن في القشدة (الكرك) مع القشدة ويضاف إلى  
الماء، يذوّق اللبن ثم يذوّق من اللبن ويؤخذ اللبن من  
قشدة اللبن والقشدة يذوّق اللبن بارداً

الكرك شجرة من فصيلة الوردية، موطنها  
الهند، يزرع شربها صغيرة حواء ذاتها  
أو دائمة، تترك نضرة أو تستعمل في  
صناعة بعض المشروبات، تزرع في كل  
البلاد للمكسدة الناج، وتزرع مع غيرها  
فصل الصيف

## بوجراتشجوياش

Bogra Chguyash

حساء هنغاري شهير يحوي اللحم والفليفلة الخضراء والبطاطا والطماطم. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### التحضير

يقطع لحم البقر إلى مكعبات صغيرة. يقلى البصل المفروم بالزيت حتى يذبل. يثّر عليه مسحوق الفليفلة ويحرك. تضاف مكعبات اللحم ويتكبد بالتوم والملح والبهار والكرأويا والمردقوش. تقلى بضع دقائق ثم يصب عليها قليل من الماء. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة. يضاف اليه الماء من حين إلى آخر حتى لا يلتصق الخليط بقعر الوعاء ويترك على النار حتى يقارب اللحم النضج، ثم تضاف اليه قطع الفليفلة الخضراء والطماطم والبطاطا ويفرم بالماء. يتابع الطهو حتى ينضج اللحم جيداً. يصب الحساء في طبق عميق ويقدم ساخناً.

### المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم البقر
- ثلاث كاس من زيت نباتي
- أربع حبات من البصل مفرومة ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفليفلة الحمراء
- قليل من حبات الكراويا
- مربقوش وملح وبهار بحسب الرغبة
- كيلوغرام من البطاطا مقطع
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة
- حبتان من الطماطم مقطعتان

## اوبهازي تيوكليفيش

Uyhasy Tyuklevesh

حساء الدجاج بالخضر وشرائح العجين، من الأطباق الهنغارية الأولى والمفضلة. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق

### التحضير

تنظف الدجاجة وتنزع أحشائها. تقسل وتغمر بماء كؤوس من الماء. تضاف اليها الخضر المفرومة والبازلاء والثوم وصلصة الطماطم والملح والبهار ويترك تغلي مدة ساعة حتى تنضج. يخلط الدقيق مع البيض ويعجن. يرق العجين ويقطع إلى شرائح طويلة. يجرد لحم الدجاج من العظم ويقطع إلى قطع متوسطة الحجم. يصفى المرق وتسلق فيه شرائح العجين. يعاد لحم الدجاج إلى الحساء. يترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يقدم الحساء ساخناً.

### المقادير

- دجاجة ترزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- حبتان من الجزر مفرومتان
- كاس من البازلاء
- نصف كاس من الكراث المفروم
- بصلة صغيرة مفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- صلصة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- نصف كاس من الفطر المفروم
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- ملح بحسب الرغبة
- بضع حبات من البهار
- نصف بيضة





بوجرا تشجويان

## خولاسليه

*Khulasle*

حصص السمك مع القليقة والسمك يقطع مسبقاً إلى جانب  
الخبز للتصنع.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطبخ:  
ساعتان.

### المقادير

- سمكة كبيرة من
- عكارهرام ونصف
- سمك القليقة
- العكارهرام من سمك
- السمك الصغيرة
- السمك الصغيرة
- سمك حبات من السمك
- مرقونة تامة
- حبات من القليقة
- السمك الصغيرة
- السمك الصغيرة
- سمك مصبب الرقبة
- حبات من السمك الصغيرة

### التحضير

يغسل السمك ويترشح امشيد. تترك القليقات والسمك  
جافاً. يقطع رؤوس السمك ويترشح صوره القشري ويحلقه  
لوضع في وعاء ويغلي في دماء ثم يقطع يضاف السمك المرقوم  
ويترك التزجيج على النار متوسطة مدة ساعة ونصف حتى  
يتشبع مرق السمك يصفى المرق ويوضع في وعاء يقطع  
السمك إلى شرائح ويضع ويترك عليه قشور من سمك  
القليقة الحمراء يوضع في مكان بارد يضاف المرق إلى النار  
ويترك حتى يغلي من جديد يترك على النار من سمك  
القليقة الحمراء ويترك جيداً تصفى فتع السمك والمخرج  
والقليقات يقطع القليقة الخضراء والقليقة الحمراء  
والسمك ويتركه على النار متوسطة مدة ثلاث ساعات حتى  
يصبح الصمد، ولا يترك في هذه الفترة يرفع السمك ويحلقه  
متعددة الكوب ويركب في طبق التقديم يصب فوقه  
ويقطع مسبقاً





# فاياش جالوشكا

Fayash Galushka

## التحضير

يُنخل الدقيق فوق وعاء عميق، يضاف اليه البيض والملح ويعجن مع اضافة قليل من الماء تدريجاً حتى تتشكل عجينة طرية. يخفق العجين بملعقة خشبية حتى تتشكل فيه كرات منتفخة لا تلتصق بجوانب الوعاء. يقطع العجين بملعقة الى قطع صغيرة يسقط كل منها على حدة في الماء المملح المغلي ويترك حتى ينفخ ثم يرفع ويصفى. يسخن الزيت في وعاء ونقل فيه قطع الفالوشكا ثم تقدم.

صنف من المعجنات الشهيرة، يقدم الى جانب أطباق اللحوم.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث كاس من زيت نباتي

# تارخونيا

Tar Khonya

## التحضير

يمزج البيض مع الدقيق. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكل عجينة متماسكة تصنع منها، بغريال خاص، كرات بحجم حبة البندق، توضع على قطعة قماش وتعرض لأشعة الشمس حتى تجف.

تقلي كرات العجين «تارخونيا» في الزيت الساخن حتى يصير لونها ذهبياً. يضاف اليها الماء والملح. يغطى الوعاء ويترك يغلي حتى تطرى الكرات ويتبخر منها الماء.

كرات من العجين بالبيض والدقيق، شبيهة الشكل ومغنية. تتميز بكنهة خاصة. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- أربع بيضات
- زيت نباتي للمقلي
- ملح بحسب الرغبة

# توروش تشوسا

Torosh Chossa

## التحضير

يخاط الدقيق والبيض والملح. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكل عجينة متماسكة. يترك العجين ليرتاح ثم يُعطى شكل لفائف رقيقة ويقطع الى قطع صغيرة توضع على لوح خشبي كي لا تلتصق ببعضها. تسقط القطع في الماء المملح المغلي وتضاف اليه ملعقة كبيرة من الزيت. تترك حتى تطفو على سطح الماء ثم ترفع وتغسل بالماء البارد وتصفى. تقدم مع الجبن الأبيض المثلث وتوزع الكريما على سطحها.

صنف من المعجنات الهنغارية الشهيرة. يُقدم مع الجبن الأبيض والكريما.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- نصف كاس من الكريما
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض
- بيضتان
- ملح
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي

# طَبَق رَئِيسِي

## مارها بوركولت

Marha Porkolt

طبق من اللحم بالبصل والطماطم والفليفلة الخضراء. يقدّم مع الطرخين والبطاطا المسلوقة والأرز المطهو على البخار. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ ثلاثة أرباع كيلو غرام من لحم ساق البقر	○ يضع حبات من الكراويا
○ ثلاث كاس من زيت نباتي	○ فص من الثوم مدقوق
○ أربع حبات من البصل صغيرة الحجم	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ملحقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء (بابريكا)	○ حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان الى شرائح
	○ حبتان من الطماطم
	○ الملتزمة مقطعتان

### التحضير

يقطّع اللحم الى مكعبات صغيرة. يفرم البصل ناعماً ويقلّى في الزيت. يضاف اليه الثوم المدقوق وحبات الكراويا ومسحوق الفليفلة. يمزج الكل جيداً ثم يضاف اللحم ويقلّى حتى يهجم. يصبّ فوقه قليل من الماء وينثر الملح والبهار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر حتى يقارب اللحم النضج. يضاف اليه قليل من الماء ثم شرائح الفليفلة والطماطم ويترك الخليط على النار الى ان ينضج اللحم مع اضافة المزيد من الماء اذا لزم المرق. يقدّم الطبق ساخناً.

## بورشوش توكاني

Borshosh Tokany

الدقيق، تُمَرّ قطع اللحم في الزيت الساخن ثم ترفع وتترك جانبا. يقلّى البصل المفروم والثوم بالزيت نفسه وتضاف ليهما شرائح اللحم والملح والفلفل الاسود. يترك الخليط حتى يغلي على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر. تضاف صلصة للطماطم وقليل من الماء. يمزج الخليط جيداً ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم ويبقى قليل من المرق ثم يرفع عن النار ويصبّ في طبق التقديم. ينثر على سطحه الفلفل ثم يقدّم.

طبق من اللحم بصلصة الثوم والبصل والطماطم. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

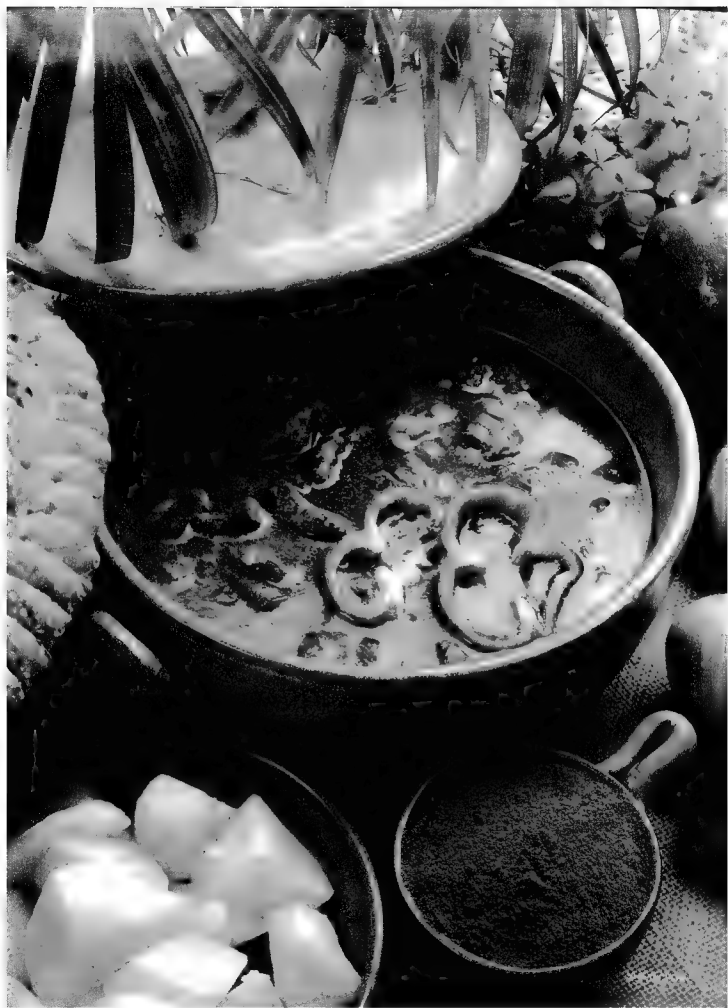
### المقادير

○ ثلاثة أرباع كيلو غرام من لحم الخوصرة	○ ملح بحسب الرغبة
○ ثلاث كاس من زيت نباتي	○ ملحقة صغيرة من الفلفل الاسود
○ حبتان كبيرتان من البصل مفرومتان ناعماً	○ ملعقتان صغيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ فص من الثوم مدقوق	○ ربع كاس من النعيق

### التحضير

الكراويا نبات ثنائي الحول يبلغ ارتفاعه حوالي ٧٥ سنتمتراً. ينتشر في اوروبا وآسيا، ويعتقد ان العرب كانوا اول من زرعه. يستعمل بكثرة في المانيا وبولندا واسكندنافيا في صناعة الخبز، ويستعمل الروس والامان يزره العطري في صناعة الشراب، وفوائده الطبية متعدّدة.

يقطّع اللحم الى شرائح. ينثر بالملح والفلفل ويقبّل في



## تسيجانيشيني

Tsiganypeshenye

شرائح اللحم بصلصة الخل والخضر. تقدّم مزينة بالبطاخا المشوية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ○ خمس شرائح من اللحم  | ○ حبتان من الطماطم               |
| ○ نصف كاس من زيت نباتي                                      | ○ مقشرتان ومقطعتان               |
| ○ بصلصة مفرومة ناعماً                                       | ○ ورق من الخار                   |
| ○ ربع كيلوغرام من الخضر المنقوعة (جزر، لوبياء، بلزلاء، ذرة) | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق          |
| ○ ملح ويهزر بحسب الرغبة                                     | ○ ملعقتان كبيرتان من الخل الأحمر |
|   | ○ يوضع حبات من الفلفل الأسود     |
|   | ○ كاس من الماء الساخن            |

### التحضير

تتبك شرائح اللحم بالملح والبهار والفلفل ثم تقلى بالزيت حتى تصمر من الجهتين ثم تحفظ في مكان دافئ. يقلى الدقيق بالزيت نفسه ويضاف اليه البصل المفروم ويقلب حتى يذبل. تضاف ورقة الفار والطماطم المقطعة والخل وكأس من الماء الساخن. يحرك الخليط باستمرار حتى يبدأ بالغليان. تضاف شرائح اللحم مع الخضر المنقوعة والمقطعة والسلوقة ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق. تقدّم شرائح اللحم مغطاة بالخضر والصلصة والبطاخا المشوية.

## سيتروموس باتسال

Citromos Patsal

كرش بصلصة الليمون والثوم والبقدونس. تقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

### المقادير

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ○ كرش يزن كيلوغراماً وربع الكيلوغرام | ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة     |
| ○ ثلث كاس من زيت نباتي               | ○ نصف كاس من الدقيق              |
| ○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة         | ○ ملعقة كبيرة من الليمون المفروم |
|                                      | ○ بشر ليمونة حلوة                |

### التحضير

يفسل الكرش جيداً بالماء البارد ثم بالماء الساخن وييشر سكين ليتخلص من الوبر. يفسل بالماء ويفرك بالملح ثم يفسل

بالصابون والماء. يغلى في الماء المملح مدة نصف ساعة. يصفى ويفسل بالماء البارد من جديد ويقطع الى شرائح بطول خمسة أو ستة سنتيمترات. توضع الشرائح في وعاء وتغمر بالماء أو المرق. ينثر عليها الملح والفلفل وتطهى مدة تراوح بين ساعتين وثلاث ساعات.

تحضر الصلصة في وعاء آخر، يقبّ الدقيق في الزيت الساخن حتى يتغير لونه. يضاف اليه الثوم المدقوق والبقدونس المفروم ويشر الليمون. يحرك جيداً ثم يصبّ فوقه قليل من الماء البارد. تحفق الصلصة حتى تتجانس وتضاف اليها شرائح الكرش وعصير الليمون والفلفل ويتابع الطهو مدة ربع ساعة مع التحريك من وقت الى آخر. تقدّم الطبق مع الأرز المطهو على البخار.

# هاتسيني مارفانيشايال

Hatsini Marvany Shaytal

شرائح اللحم بجبن الروكفور والبقدونس. تقم سائحة ومزينة  
يقطع الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
نصف ساعة.

## التحضير

ينزع الدهن عن أطراف شرائح اللحم. يخلط جبن  
الروكفور مع ملعقة كبيرة من الزبدة وعصير الليمون  
والبقدونس المفروم. يلف الخليط على شكل أسطوانتي ويغلف  
ببندق اللينيم ويحفظ في الثلاجة.  
تدهن شرائح اللحم بالزبدة وتشوى فوق مشواة شديدة  
الحرارة مدة ثلاث دقائق من كل جهة.  
تتبّل بالملح والפלפל ثم ترتّب فوق كل شريحة قطعة من  
خليط جبن الروكفور. تقم سائحة.

## المقادير

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من جبن   | ○ خمس شرائح من لحم      |
| الروكفور (قطعة بحجم     | الرويف (عجل أو بقر)     |
| كف اليد)                | ○ ملعقتان كبيرتان من    |
| ○ عصير نصف ليمونة       | الزبدة المذوّبة         |
| ○ حامضة                 | ○ ملح وفلفل اسود        |
| ○ ملعقتان كبيرتان من    | بحسب الرغبة             |
| البقدونس المفروم ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |







## هايماش روشتيوش

Haymash Rashteyosh

شرائح اللحم بالبصل. من الأطباق الهندغارية الشهية. تقدم مع البطاطا والخضر.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### التحضير

تدق شرائح اللحم بطريقة حتى ترق قليلًا وتبكل بالملح والبهار. يقطع البصل الى دوائر ويوضع في مصفاة. ينثر عليه الدقيق ثم تحرك المصفاة للتخلص من الدقيق الزائد. يقلل البصل في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً ويوضع على ورق نشاف ليمتص منه الزيت الزائد.

تحمّر الشرائح بالزيت المتبقي لمدة ثلاث دقائق لكل جهة ثم ترفع وترتب على لوح خشبي.

يوزّع البصل المقلّي فوقها ويصب قليل من المرق. تقدم الشرائح مع البطاطا والخضر.

### المقادير

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| ○ كاس من زيت نباتي      | ○ كيلوغرام من شرائح اللحم (غنم أو عجل) |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق            |
| ○ ست حبات من البصل      |  |

# رانتوت سيليت

Rantot Selit

شرائح من اللحم باللبن والكك. تُقدّم مقلية مع سلطة البطاطا والبصل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

تق شرائح اللحم بمطرفة حتى تصير رقيقة مع مراعاة عدم تمزيقها حتى لا تفقد طراوتها في اثناء القلي. يخفق البيض مع الملح والقليل. يصب فوقه اللبن ويحرك جيداً حتى يتجانس. تغطس الشرائح من الجهتين بالدقيق ثم بمزيج البيض واللبن ثم بالكك المدقوق. يسخن الزيت في مقلاة وتقلي فيه شرائح اللحم على نار خفيفة حتى تحمّر من الجهتين. يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

○ كاسين من الكك المدقوق	○ كيلوغرام من شرائح اللحم
○ ملح وقليل بحسب الرغبة	○ نصف كاس من الدقيق
○ كاسين من زيت نباتي للقلي	○ كاس من اللبن (الحليب)
	○ بيضتان



# تاتار بيفتيك

Tatar Beefsteak

## التحضير

لحم بصلصة الخل والخردل وصفار البيض. يُقدّم بارداً مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

## المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم الخاصرة
- صفار بيضتين
- بصلصة مقطعة الى أربعة أجزاء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
- الحمراء الحلوة (بابريكا)
- ملعقتان صغيرتان من صلصة ورشسترشاير Worcestershire
- ملعقة كبيرة من الخل

ينقع اللحم في الزيت حتى يطرى. تضاف اليه صلصة الورشسترشاير ويتبل بالملح والبهار ومسحوق الفليفلة الحمراء والخل والخردل ثم يدخل الى الثلاجة مدة يوم كامل. يفرم اللحم ناعماً ويخلط مع صفار بيضة. يوضع في طبق التقديم ويوزع على سطحه صفار البيضة الثانية. ترتب حوله قطع البصل النقي وتنتشر البهارات. يُقدّم الطبق مع خبز الشعير المحمص.

الخردل نبات عشبي صغير ينمو في جنوب أوروبا ووسطها. والجزء المستعمل منه هو بذره. للخردل صفة طبية عرفت منذ القديم. حين اعتد كعلاج للروماتزم والذئبات الصدرية والسعال. يستخدم الخردل كاحد البهارات ويضاف الى الاطعمة فيكسبها نكهة مشهية.

# بوريو بابريكاش

Boryu Paprikash

طبق رئيسي من اللحم مع الخضار والكريما. يُقدّم مع صنف من المعجنات يسمى هفاياش جالوشكا

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

يقطّع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. يفرم البصل ويقلل بالزيت في وعاء حتى يصير لونه ذهبياً. ينشر عليه مسحوق الفليفلة الحمراء ويحرك. يصب فوقه قليل من الماء ويترك يغلي مدة دقيقتين ثم يضاف اللحم والملح. يغلى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر. يضاف الماء بحسب الحاجة ويترك على النار حتى يقارب للنضج ثم تضاف شرائح الفليفلة وقطع الطماطم. يترك الكل حتى يغلي مدة خمس دقائق. يمزج الدقيق مع الكريما الحامضة والكريما العافية ويضاف الى الوعاء مع التحريك بحذر حتى تتخثر الصلصة وينضج اللحم. يقدم الطبق ساخناً مع هفاياش جالوشكا

## المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم سلق العجل او كنفه (هبرة)
- ثلث كاس من زيت نباتي
- حبتان من البصل
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
- الحمراء الحلوة
- ملح بحسب الرغبة
- حبتان من الفليفلة
- شرائح
- حبة من الطماطم كبيرة الحجم ومقطعة
- كاس من الكريما الحامضة
- ملعقة كبيرة من الكريما
- ملعقتان صغيرتان من الدقيق

# شولت ليباماي

Shult Libamay

كبد مشوي، من الأطباق الهنداوية اللذيذة. يُقدم مع البطاطا المهروسة. يمكن إضافة الثوم ومسحوق الفليفلة الحمراء عند تناوله.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

## المقادير

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| ○ كيلوغرام من كبد الأوز | ○ بصلة                |
| ○ حبثان من البهلي       | ○ كأس من اللبن        |
| ○ ملح بحسب الرغبة       | ○ (الطبيب)            |
| ○ ربع كأس من زيت        | ○ ملعقة كبيرة من سمّن |
| نباتي                   | نباتي                 |

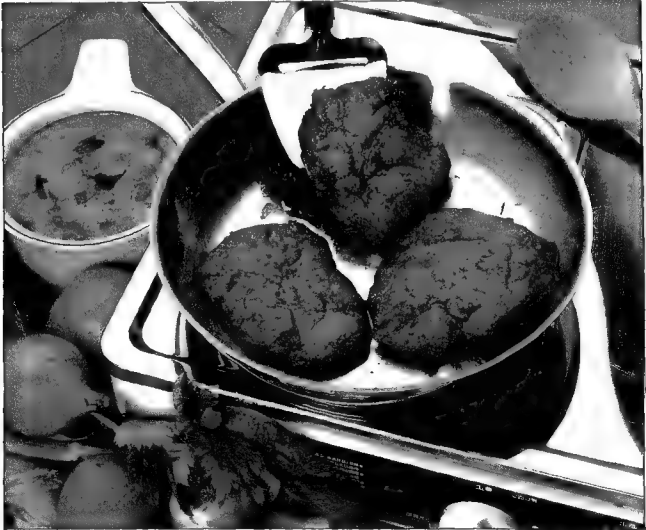
## التحضير

يُفسل الكبد ويتنقع في اللبن مدة ساعة ثم يجفّ بقطعة قماش نظيفة ويتبلّ بالملح.

يسخن الزيت في وعاء يقلى فيه الكبد بضع دقائق حتى يحمّر وتضاف اليه كمية من الماء حتى تغطي نصفه. يضاف البصل والبهار والملح. يغطى الوعاء وينخل الى الفرن ويترك فيه حتى يثخن المرق.

يرفع الفطاء ويترك الكبد في الفرن حتى يصير لونه لائماً من الجهتين.

يقطع الكبد الى شرائح رقيقة ترتب فوق البطاطا المهروسة ويصبّ فوقها قليل من سمّن نباتي. يُقدّم الطبق ساخناً.



# فيشا فيلوفال

Fisha Filofal

نخاع وكلى بالبصل والتوابل، من الأطباق الهندية الرئيسية.  
يقدم مع الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

○ نصف كيلوغرام من الكلى	○ ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة
○ ربع كيلوغرام من النخاع	○ الحمراء
○ ثلاث كاس من زيت نباتي	○ ملح وفلفل أسود
○ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً	○ ملعقة صغيرة من المردقوش

## التحضير

ينزع غشاء الكلى ويقسم كل منها الى نصفين. تنزع عروقها الداخلية ويقطع. يتنقع النخاع في الماء البارد ثم ينزع عنه الغشاء. يصفى ويقطع.  
يقلى البصل المفروم في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف اليه الكلى وتقل بضع دقائق. تضاف البهارات والمردقوش وقطع النخاع ويقلب الخليط مدة ثلاث دقائق. يقدم الطبق ساخناً ومزيناً بالأرز المطهو على البخار.

# باراينتومب بيكن مودرا

Barayntomb Bacun Modra

فخذ غنم مع البطاطا والبصل. يقدم مشوياً ومزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتين.

## المقادير

○ فخذ غنم متوسط الحجم	○ نصف كاس من زيت نباتي
○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق	○ ربع كيلوغرام من البصل
○ ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)	○ كيلوغرام ونصف البطاطا
○ ملح بحسب الرغبة	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

## التحضير

يفسل فخذ الغنم ويتبّل بالمح. يوضع في صينية ويوزّع عليه نصف كمية الزيت. يدخل الى الفرن مدة ساعة ونصف

حتى يحمّر ويطرى.  
تفصل البطاطا وتقطع الى مكعبات. يقطع البصل الى حلقات ويوضع كل منهما في وعاء. يضاف اليهما الملح. يقلى البصل في الزيت المتبقي إلى أن يحمّر. يرفع عن النار. ثم تقل البطاطا بالزيت نفسه إلى أن تنضج.

تمزج صلصة الطماطم مع الدقيق وقليل من الزيت والماء. يترك المزيج على النار ليغلي ثم يصفى.  
يقطع اللحم ويصّب فوقه المزيج. يقدم مع قطع البطاطا وحلقات البصل. ينثر البقدونس على سطح الطبق ويقدم.

الفلفل الاحمر من التوابل الاكثر اهمية في المطبخ العالمية. يطلق عليه اسم Allspices أي كلّ البهارات، لأنه يجتمع في رائحته عطوراً عدة. يستخدم الفلفل الاحمر مع اللحم المفروم والفطر والبودنج Pudding. ويدخل كمادة اساسية في صناعة الصابون.



## ميارشولشت بوخوش

*Myarshonsholt Bokhosh*

لحم مشوي مع البصل والفليفلة الحمراء. يقدم الى جانب صلصة المايونيز والثوم او السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### التحضير

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم ويتبل بالملح والبهار والزيت والخل. يقشر البصل ويترك جانباً. تغسل الفليفلة وتقطع الى حلقات. تشك قطع اللحم في اسياخ الشوي وتوزع الفليفلة ثم البصل بين كل قطعتي لحم الى ان تنتهي كمية اللحم والبصل.

يشوي اللحم على الفحم ويقلب حتى يحمّر من الجهتين تفرغ الاسياخ في طبق التقديم ويقدم اللحم ساخناً الى جانب السلطة.

### المقادير

- |                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| كيلوغرام من لحم البقر (لحميه)      | ربع كاس من زيت الزيتون  |
| نصف كيلوغرام من البصل الصغير الحجم | ملعقتان كبيرتان من الخل |
| حبثان من الفليفلة الحمراء          | ملح وبهار بحسب الرغبة   |

## أنفودي بارانيداجو

*Alfodi Baranydagu*

بصلة القدم والجعدل الأخضر والثوم ويضاف إليها كلب  
الزبادي وتقدم موزنة بالآز المنجود على الجعدل  
بعد الاستعاضة عنه مدة التحضير. ثلاث ساعات. مدة الطهي  
بمصفى صاف.

### المكونات

- عجلون (رام من لحم الضأن)
- نصف كاس من اللبن
- الزبادي
- روج كاس من البصل
- نصف ملعقة صغيرة
- من مسحوق الفلفل
- البصل
- ملح ونصف لترية

### التحضير

يخلط اللحم وروكب في الدقيق. يفرغ ويرفع حشاً  
يخلط البصل ويضاف له نصف كوب من اللبن ويصفى  
الخليط ويترك في الماء والحمض للآز ينثر الملح ويضاف  
ثلاث ساعات.

يخلط البيض الأخضر ويضاف إلى خليط اللحم. يترك في  
مدة عشر دقائق. يضاف خليط اللحم في خليط التقديم. يرفع على  
سطحه كلب الزبادي ويوزن بالآز المنجود على الجعدل.

للحم صوته حليجية على قدر كبير من  
الاعتماد. فهو في الدرجة الأولى ذلك لكل  
بالجراثيم كثر الجدل حول هذه الشريحة  
الحليجية منذ أن في كل عام ١٩١٤ عندما  
استطاع العلماء عزل مادة الالتهبي  
الكثير وهي المادة المسببة التي  
تحدثت الشريحة كشفها في العشر  
والترجمة التي يتبعها



## راتوت باراني

Rantot Barany

شرائح من اللحم بالدقيق والبيض واللبن (الحليب) والكحك المدقوق. تقدّم الى جانب سلطة البطاطا.  
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

### التحضير

يقطع لحم الغنم الى عشر شرائح ثم يبقّ ويتبّل بالملح. يخفق البيض ويمزج مع اللبن. تغطس شرائح اللحم في الدقيق ثم في مزيج البيض ثم في الكحك المدقوق وتقلي في الزيت الساخن حتى تحمرّ من الجهتين. تقدّم سلخنة.

### المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- المنزوع عظمه
- ملعقة كبيرة من الملح
- ربع كاس من الدقيق
- ربع كاس من اللبن (الحليب)
- نصف كاس من الكحك المدقوق
- ثلثا كاس من زيت نباتي
- بيضة

## بيركا جوياش

Birka Goyash

طبق رئيسي من اللحم بالخضر وقطع العجين، لذيذ الطعم ومبذّب. يقدّم ساخناً.  
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

والملح والثوم والكراويا ويحرك الكل جيداً. يوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه خليط البصل وقليل من الماء. يغطى الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة ساعة حتى يقارب اللحم مرحلة النضج.

تقطع البطاطا الى مربعات وتقطع الفليفلة الخضراء والطماطم الى شرائح تضاف الى الوعاء مع كمية من الماء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم. تحضر عجينة الـ Csipetke كالتالي: يخلط الدقيق والبيض وقليل من الماء ويعجن حتى يتماسك. يقطع العجين الى كرات صغيرة تضاف الى اللحم وتطهى معه.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الغنم
- ربع كاس من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من البصل مفروم
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- فصان من الثوم مدقوقان
- يضع حبات من الكراويا
- ثلث كاس من الدقيق
- بيضة
- كيلوغرام من البطاطا
- حبتان من الفليفلة الخضراء
- حبتان من الطماطم صغيرتا الحجم

تبين نتيجة الإبحاث ان الزيوت ذات المصدر النباتي تخفّض نسبة الكوليسترول في الدم. وأهم هذه الزيوت زيت الزيتون وزيت القطن وزيت الفستق وزيت دوار الشمس وزيت الذرة وزيت فول الصويا.

### التحضير

يقلّي البصل بالزيت ويضاف اليه مسحوق الفليفلة الحمراء





## كارفيولوش شيركيه

Karfiolosh Shirke

دجاج مع القرنبيط والقشدة والخضر المنوعة. يقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يفصل القرنبيط. يقطع الى قطع متوسطة ويسلق في الماء المملح حتى يطرى. يقطع الدجاج ويوضع فوق القرنبيط ثم تضاف الخضر المخلوطة والبصل والكرفس والبهار والملح. يترك مدة نصف ساعة على نار متوسطة ثم يرفع الدجاج من الوعاء ويصفى المرقي.

يسخن الزيت ويضاف اليه الدقيق من دون ان يحرك. يصب مرقي الدجاج مع التحريك المستمر بملقعة خشبية حتى يثخن وتضاف اليه قطع الدجاج والقرنبيط. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط (يهرأ الوعاء من وقت الى آخر من دون ان تحرك محتوياته).

توزع القشدة والبقونس المفروم على الخليط ويترك يغلّي مدة دقيقتين. يقدم الطبق ساخناً مع قطع من الزبدة. يؤكل مع الأرز.

### المقادير

- |   |  |
|---|--|
| ○ ربع كيلوغرام من الخضر المخلوطة (بازلاء، بطاطا، جزر، لوبياء) | ○ كيلوغرام وثلاثة ارباع كيلوغرام من الدجاج |
| ○ بصلة صغيرة  | ○ خمسة ضلوع من الكرفس                      |
| ○ حبتان من البهار   | ○ ملح بحسب الرغبة                          |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة                                   | ○ اربع ملاعق كبيرة من الدقيق               |
| ○ ملعقتان كبيرتان من البقونس المفروم                          | ○ نصف كاس من القشدة الخاصة بالطبخ          |
|   | ○ كيلوغرام من القرنبيط                     |
|   | ○ ربع كاس من زيت نباتي                     |

# فوايش بوليكاميل سيزيليتيك

Voyash Pulykamell Szeletek

صدر ديك رومي بالزبدة، من الأطباق الهنغارية الشهية. يزين بالأرز ويقدم الى جانب صلصة التفاح.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

تنظف الصدور وتغسل. ينزع عنها الجلد ويقطع وتر العضل مع القتب إلى عدم تمزيق الصدر. يقطع كل من الصدور إلى نصفين.

يدق اللحم ويترك بالملح ثم يغمس بالدقيق ويقل في الزيت الساخن حتى يحمّر من الجهتين.

يرفع الزيت الزائد وتوزع الزبدة على اللحم ويضاف إليه الخل. يغطى الوعاء ويترك يغلي مدة ثلاث دقائق على نار خفيفة.

ترتب قطع اللحم في طبق ويوزع عليها المرق. يزين الطبق بالأرز المطهو على البخار ويقدم الى جانب صلصة التفاح.

## المقادير

- كيلوغرام وثلاثة أرباع
- الكيلوغرام من صدر
- الديك الرومي
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- ثلث كأس من زيت
- نباتي
- ملعقتان كبيرتان من
- الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من
- الخل



## بابريکاش شیرکيه

Paprikash Shirke

دجاج بصلصة الفليفلة والكريما، من الاطباق الهنغارية الرئيسية. يقَدَّم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يفسل الدجاج ويقطع. يفرم البصل ناعماً ويقلى في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اليه الثوم ويقلى ثم يضاف مسحوق الفليفلة وحبات البهار الاخضر وقليل من الماء وقطع الدجاج والملح والطماطم. يغطى الوعاء ويترك الخليط حتى يقلى. يحرَّك من وقت الى آخر بملعقة خشبية ويضاف الماء بحسب الحاجة. يترك الوعاء على نار خفيفة مدة نصف ساعة. تمزج الكريما الحامضة مع الدقيق وقليل من الماء البارد. يصب يخفق المزيج حتى يتجانس ويضاف الى قطع الدجاج. يصب ايضاً قليل من الماء ويترك الكل على النار حتى ينضج الدجاج. تضاف الكريما الطازجة ثم يرفع الوعاء عن النار. يقَدَّم الحقيق ساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام وثلاثة ارباع الكيلوغرام من الدجاج
- ملحقة كبيرة من الملح
- ملحقة كبيرة من مسحوق الفليفلة
- الحمراء الحلوة (بابريكا)
- نصف كاس من الكريما الحامضة (ساور كريم)
- زيت نباتي للقلي
- ملعقتان كبيرتان من البهار الاخضر الحَب
- حبة من الطماطم
- الطماظة مقشرة ومقطعة
- حبة من البصل
- فص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الطازجة
- ملحقة كبيرة من الدقيق

## ليباشولت

Libashult

البري وتشوى في فرن متوسط الحرارة. تسقى بالماء من وقت الى آخر ثم تُقَلَّب وتشوى من الجهة الثانية وتترك مدة ساعتين حتى تنضج. تخرج من الفرن وتقطع. يترك الفخذان والصدر جانباً.

توضع القطع غير المجردة من العظم في قدر طيق. يربب فوقها الفخذان والصدر ويوزع قليل من السمن على السطح. ترتب قطع القلب والقوانص والكبد حول الأوزة. يزين الطبق بالبطلطا والمفوف المسلوق ويقَدَّم.

أوزة بالصعتر البري. من الاطباق الهنغارية الشهيرة. تقدم مزينة بالبطلطا والمفوف المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتين.

### المقادير

- لوزة وزن اربعة كيلوغرامات
- ملح بحسب الرغبة
- ملحقة صغيرة من الصعتر البري

### التحضير

تنظف الأوزة. تقطع الرقبة والرجلان والجناحان. تقنع الأوزة وتنزع أحشاؤها. ينظف القلب والكبد والقوانص ويسلق الكل ثم يقطع ويترك جانباً. تملح الأوزة من الداخل والخارج. ينثر في داخلها الصعتر

للسعتر فوائد طبية عديدة، من أهمها احتوائه على مادة الثيمول التي تطرد الغازات من المعدة. ويفيد مغلي الصعتر في تهدئة الآلام الناشئة عن تحركات الحصى، ويُعتبر ايضاً مطهراً قوياً للجهاز التنفسي ويخفف من آلام السعال الديكي والربو.



## تولتيوت شيركيه

Toltyot Shirke

دجاج محشو بالزبدة والبيض والخبز. يُقدّم مع الصلصة المحضّرة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### التحضير

تخفق الزبدة مع بيضتين كاملتين وصفار البيضة الثالثة. يقطع الخبز في اللبن ثم يهرس ويصفى ويخلط مع مزيج الزبدة والبيض. تفصل الدجاجة. يفصل الجلد عن الصدر والفخذين بحذر كي لا يتمزق من دون أن يُززع. يوضع الحشو المحضّر تحت الجلد بحيث تصبح الدجاجة منتفخة ويحشى جوفها بما تبقى من الحشو.

يربط فخذ الدجاجة ويشد جناحها الى الوراء. ينثر عليها الملح والفلفل ثم تملأ في الزيت حتى تحمّر وتطهى مدة ساعة ونصف مع التقليب وإضافة قليل من الماء من وقت الى آخر. ترفع عن النار وتترك مدة ثلاث ساعات كي تبرّد ويسهل تقطيعها.

تُحضّر للصلصة من زيت القلي المتبقي والدقيق وصلصة الطماطم المذوّبة في نصف كأس من الماء والأوريغانو والبقدونس الناعم. تحرك على النار حتى تشن. يُقدّم الدجاج مع البطاطا المحمّرة وصلصة الطماطم.

### المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ دجاجة وزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام         | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة                   | ○ ملعقة كبيرة من الملح                      |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري (الأوريغانو) | ○ نصف كأس من زيت نباتي                      |
| ○ ثلاث قطع من الخبز الأبيض                     | ○ ثلاثا كأس من اللبن (الحليب)               |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الثقلب أو السون           | ○ ثلاث بيضيات                               |
|  | ○ ضلع من الباقوس مفروم                      |
|  | ○ ملحقة كبيرة من البقدونس                   |

# تولتيوت ايتيشيكا

Toltyot Itishikika

بزاق محشو بالانشوجة والخبز المطحون والكريما. يقدّم الى جانب صلصة المااير.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

## التحضير

يسلق البزاق في الماء مع الخضر والبهار مدة ربع ساعة ثم ينزع من اصدافه ويقطع ذيله. يرش بالملح ويغسل بالماء. تقطع ذيل البزاق الى قطع صغيرة وتقل بالزبدة في مقلاة كبيرة. تقطع الانشوجة الى قطع صغيرة وتضاف الى المقلاة مع الخبز المطحون والكريما الحامضة والملح والبهار ثم يضاف البزاق ويخلط الكل جيداً.  
تحشى الاصداف بالخليط ثم ترتب في صينية وتشوى في الفرن.  
يقدم الطبق مع صلصة هولندية او صلصة المااير.

## المقادير

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| ○ ثلاثةون بزاقة                 | ○ قطعة من الانشوجة (الانشوا)                       |
| ○ ربع كيلوغرام من الخضر المنوعة | ○ ملعقتان كبيرتان من الخبز المطحون او الكعك اللدوق |
| ○ حبتان من البهار               | ○ ملعقتان كبيرتان من الكريما الحامضة               |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة         |  |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة     |  |





## نيول راجو

*Nyul Ragu*

أربب بالبصل والفطر، من الأطباق الهنغارية الشهيرة. يقدّم إلى جانب المعكرونة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| ○ ربع كيلوغرام من الفطر  | ○ فخذًا وكثفًا أربب برّي                    |
| ○ المنتفك                | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق                |
| ○ ضلعان من الصعتر الأخضر | ○ فصان من الثوم                             |
| ○ حزمة من البقدونس       | ○ مدقوقان                                   |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة  | ○ بصلّة مفرومة ناعماً                       |
| ○ ثلاث كاس من زيت نباتي  | ○ ورقة من الغار                             |
|                          | ○ خمس وعشرون حبة من البصل صغيرة الحجم مقشرة |

### التحضير

يقطّع لحم الفخذين والكثفين ثم يقلّى في الزيت الساخن حتى يحمرّ. ينثر عليه الدقيق ويضاف البصل المفروم والثوم المدقوق. يحرك وينثر عليه الملح والبهار. تضاف حبات البصل والفطر وتقلب حتى تحمرّ قليلاً ثم يصب الماء فوق الخليط ويترك ليغلي.

تضاف حزمة البقدونس وورقة الغار والصعتر. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم. ترفع منه حزمة البقدونس والصعتر ويقسّم سائلاً.

# فوجوي كيلكا بوستابان

Fogoy Kelka Postaban

## التحضير

تنظف الطيور وتسلخ. توضع في صينية ويضاف اليها الزيت تدخل الى فرن حار وتترك فيه مدة خمس دقائق حتى تحمر ثم ترفع ويحتفظ بالزيت.

ينظف الملفوف ويقطع منه العرق الوسطي ثم يغسل ويصلق بالماء يضع دقائق. يصفى ويثر عليه الملح والبهار.

يدهن وعاء بالزبدة، يوضع في قعره نصف كمية اوراق الملفوف ترتب فوقها طيور التدرج والتفانق ثم الجزر والبصل وكيش القرنفل يغطي الخليط باوراق الملفوف المتبقية.

يصفى الزيت المحتفظ به مع كاس من الماء ثم يغطى الوعاء ويسخلى الى القرن مدة خمسين دقيقة حتى ينضج الخليط.

يرتب نصف كمية اوراق الملفوف في طبق التقديم توضع فوقها قطع الطيور وتغلى بما تبقى من اوراق الملفوف. يزين الطبق بالتفانق المقطعة والجزر ويوزع عليه اللرق. يقدم ساخناً.

طيور تدرج بالملفوف والجزر والتفانق، من الاطباق الهندية الرئيسية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

○ خمسة طيور من نوع التدرج	○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الملفوف (كرب السلفوا)
○ ربع كيلوغرام من التفانق المدخنة	○ اربع حبت من كبش القرنفل
○ ربع كيلوغرام من الجزر المقطع	○ ربع كاس من زيت نباتي
○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ حبتان من البصل مقطعتان	



# راتسبونيك

Ratsbonic

سمك الشبوط مع البقدونس المقلي والخضر المنوعة والكريما.  
يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

تقطع شرائح سمك الشبوط وترش بالملح. يقلى البقدونس في قليل من الزيت. تسلق البطاطا حتى تنضج ثم تقشر وتقطع.  
تقطع الفليفلة الخضراء والطماطم ويفرم البصل ناعماً.  
تقلي الخضر كلها في الزيت وتقلب على نار خفيفة حتى تنضج.  
ترتب قطع البطاطا في طبق خاص بالفن مدھون بالزبدة وتغطى بخليط الطماطم ويوزع عليها الثوم والملح ثم البقدونس المقلي وشرائح السمك. تصب الكريما الحادة على سطح الطبق ويدخل الى الفرن مدة ثلث دقيقة.  
يقدم ساخناً.

## المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من شرائح سمك الشبوط
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- حبتان من البصل
- نصف كاس من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء
- حبتان من الطماطم
- كيلوغرام من البطاطا
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من الكريما الحادة

# بابريكاش فوجاش

Paprikash Fogash

سمك بصلصة البصل والفلفل الاحمر والكريما. يقدم الى جانب المعجنات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

## التحضير

يبرش جلد السمك ثم يغسل ويملح. يترتب في صينية مدهونة بالزبدة ويترك لينضج على البخار ثم يغلف بورق المنييم.  
يقلى البصل بالزيت حتى يحمر. يضاف اليه مسحوق الفليفلة الحمراء والملح وثلاثة ارباع كاس من الماء ورؤوس السمك والعصود الفخري ويترك الكل يغلي مدة نصف ساعة ثم ترفع الرؤوس والحصك.  
تمزج الكريما الحادة مع الدقيق وتصب فوق المزيج. يترك ليغلي ثم تضاف الكريما الى المزيج ويصفى.  
يترتب السمك في طبق التقديم، توزع عليه صلصة الفليفلة الحمراء والكريما. يزين بحلقات الفليفلة الخضراء ويقدم.

## المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السمك
- حبة من البصل كبيرة الحجم
- ثلث كاس من زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- مسحوق الفليفلة الحمراء
- ملعقتان صغيرتان من الدقيق
- نصف كاس من الكريما
- نصف كاس من الكريما الحادة
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة الى حلقات
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح بحسب الرغبة







## بابريكا ش جرومبلي

Paprikash Grombli

بطاطا بصلصة الفليفلة مع الخضراء، من الأطباق الهنغارية الرئيسية. يمكن إضافة النقانق اليه فتكسبه نكهة مميزة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف                             | ○ حبتان من الفليفلة         |
| ○ الكيلوغرام من البطاطا                     | ○ الخضراء مقطعتان الى شرائح |
| ○ حبتان من البصل                            | ○ حبتان من الطماطم          |
| ○ مفرومتان ناعماً                           | ○ الصغيرة الحجم             |
| ○ ثلاث كاس من زيت نباتي                     | ○ مقطعتان الى شرائح         |
| ○ فص من الثوم مدقوق                         | ○ قليل من حب الكراويا       |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء | ○ ملح بحسب الرغبة           |
| ○ الحلوة (بابريكا)                          |                             |

### التحضير

يقلى البصل في الزيت حتى يحمّر. يضاف اليه الثوم ومسحوق الفليفلة الحمراء والكراويا. يحرك الكل ويصب فوقه قليل من الماء. تقشر البطاطا وتقطع الى شرائح طولية تضاف الى صلصة الفليفلة الحمراء ثم تضاف شرائح الطماطم والفليفلة الخضراء. يغمر الخليط بالماء ويتبل بالملح. يترك يغلي على نار خفيفة حتى تنضج الخضراء ويقدم.

# كوروزوت زولد بابريكابان

Korozott (Zold Paprikaban)

فليفلة خضراء محشوة بالجبن والخرنبل والكريما. يمكن تقديمها مبردة ومقطعة الى شرائح.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

## التحضير

يخلط الجبن مع الزبدة. يتبل بالملح ومسحوق الفليفلة الحمراء الحلو (بابريكا) والكراويا والبصل المبشور ثم يضاف الخرنبل والكريما ويخلط الكل جيداً. تقسم الفليفلة الخضراء، تجوّف وتحشى بخليط الجبن. تقدم مع البصل الأخضر والفجل.

الفجل من أكثر الخضار انتشاراً في انحاء الكرة الأرضية. يحتوي على مادة مضادة للجراثيم وعلى الليزوسين والفليكوزيدات، وتكسبه هذه المواد طعماً حاداً. يستعمل الفجل طازجاً، ويستخدم في الطب الشعبي كمادة منشطة للغدد الهاضمة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من جبن الفهم السم
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف ملعقة كبيرة من الخرنبل
- بصلة صغيرة مبشورة
- ملح بحسب الرغبة
- خمس حبات من الفليفلة الخضراء
- بضع حبات من الكراويا
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الحامضة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلو (بابريكا)
- ضلع من البصل الأخضر
- عشر حبات من الفجل الأحمر



## بيركا بيلاف

Pirka Pilaf

طبق من اللحم بالبصل والثوم والزنجبيل. يُقدّم مع الأرز المطهو على البخار.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يُقْلَع اللحم الى مكعبات صغيرة. يُقلى البصل في الزيت حتى يحمّر ويضاف اليه الثوم المدقوق واللحم والملح والفلفل الأسود والزنجبيل. يغطى الوعاء ويطهى الخليط على نار خفيفة مع التحريك من وقت الى آخر. تضاف اليه صلصة الطماطم وقليل من الماء ويترك على نار خفيفة. يمكن اضافة المزيد من الماء اذا جفّن المرق.

يُقْلَب الأرز في الزبدة. يضاف اليه المرق ويطهى على البخار حتى ينضج. يصبّ الأرز في وسط طبق التقديم ويوزّع حوله اللحم. يمكن تقديم كل من الأرز واللحم في طبق خاص.

### المقادير

○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة	○ ثلاثة ارباع كيلو غرام من لحم كتف الغنم
○ قليل من الزنجبيل	○ ثلاث كاس من زيت نباتي
○ اربع حبات من البصل	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ صغيرة الحجم مفرومة ناعماً	○ كاس ونصف من الأرز
○ فص من الثوم مدقوق	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم
○ كاسان من مرق اللحم	

## كومباش ريزس

Combash Rizs

أرز مع الفطر، من الأطباق الهنغارية اللذيذة والخفيفة. يُقدّم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ كاس ونصف من الأرز	○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
○ ربع كيلو غرام من الفطر	○ بصلة مفرومة ناعماً
○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة	

### التحضير

يطهى الأرز على البخار. يقلى البصل بالزيت في وعاء ويضاف اليه قليل من الماء. يضاف الفطر ويتبل بالملح والفلفل ويترك يغلي على نار خفيفة حتى يتجفّر مائه ثم يرفع عن النار. يُقدّم الطبق ساخناً.

منبت الأرز الاصلي بلاد الهند وقد ظهر في الالف الثالث ق-م. ثم انتشرت زراعته فيما بعد. يحترى الاسمر منه على الفيتامين ب١، ب٦، و١٢ وعلى الحديد والكالسيوم أيضاً.

والاقتصار على تناول الارز الابيض فقط قد يعرض الانسان لمرض «البري بري». لذا لجأت بعض مصانع الارز إلى اضافة هذه الفيتامينات والحديد إلى الارز الابيض.



## ليبانياش ريزوتو

*Libanayash Rizotto*

### التحضير

يفزع الفشاء من القوانص وتصل جيداً ثم تقطع الى قطع صغيرة.

يقلى البصل المفروم في دهن الأوزة وتضاف القوانص والكبد والملح والبهار والصعتر البري ويخاط الكل جيداً. يغمر الخليط بللاء. يغطى الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة حتى ينضج مع التحريك من وقت الى آخر.

يصبّ الأرز في وعاء آخر. يضاف اليه المرق ويسلق على نار متوسطة ثم تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الأرز ويتبخر المرق.

يدهن وعاء خاص بالفنن بالزبدة. ترتّب فيه طبقة من الأرز وتغطى بأخرى من القوانص والكبد. يدخل الوعاء الى الفنن مدة تراوح بين عشر وخمس عشرة دقيقة. يصبّ الخليط في طبق التقديم. ينثر عليه الجبن المبشور ويقدم.

أرز بكبد وقوانص اللون، من الأطباق الهندافية المشهية. يقدم مزيناً بالجبن المبشور.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

### المقادير

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| ○ كبدة وقوانص أوزة                         | ○ بصلة مفرومة ناعماً    |
| ○ ربع كيلو غرام من الأرز                   | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ دهن أوزة                                 | ○ قليل من الصعتر البري  |
| ○ ملعقتان كبيرتان من جبن بارميزان، المبشور | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |



# حلويات

## سيلفاش كومبوت

Silvash Compot

من الحلويات الهنغارية الشهيرة واللذيذة. خوخ مغلف بعجين البطاطا والدقيق. يقدم كحلى مغذية بعد وجبة خفيفة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تسلق البطاطا وتُقشر. تهرس وتترك لتبرد ثم يضاف إليها الدقيق وملعقة كبيرة من الزيت وقليل من الملح وصغار بيضة. يعجن الخليط حتى تتشكل عجينة متماسكة. ينثر قليل من الدقيق على لوح خشبي يمد فوقه العجين ويريق بسمكة متوسطة ثم يقطع إلى مربعات صغيرة. توضع خوخة مغطسة بالسكر ومتبلة بالقرفة في وسط كل مربع من العجين. تطوى أطراف العجين فوق حبة الخوخ بحيث تغطيها كلياً وتتخذ شكل كرة. تسلق الكرات في الماء المالح المغلي حتى تتضخم. يحمض الكوك المدقوق بالزيت، يرفع وتقلب فيه كرات الخوخ (الزلاية) ينثر عليها السكر والقرفة وتقدم.

### المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من البطاطا
- ربع كيلوغرام من الدقيق
- صفار بيضة
- ملعقة صغيرة من الملح
- قرفة بحسب الرغبة
- ثلاثة أرباع كاس من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الخوخ الصغير الحجم
- ملعقة كبيرة من السكر
- ثلاثة أرباع كاس من الكوك المدقوق

## فارشانجي فانك

Farshangi Fank

حلى هنغارية مشهية. تزين بالسكر الناعم والفانيليا. تقدم مع مربى المشمش.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- كاس ونصف من الدقيق الاسمر
- ثلاث بيضات
- نصف ملعقة كبيرة من الخميرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- قليل من سكر الفانيليا
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- كاس ونصف من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- قشر ربع ليمونة حامضة
- قليل من السكر الناعم
- أربع ملاعق كبيرة من مربى المشمش

### التحضير

يسخن اللبن قليلاً ويمزج مع نصف كاس من الدقيق

والخميرة وقليل من السكر والملح. يترك المزيج في مكان دافئ مدة تراوح بين ربع وثلث ساعة. يخفق صفار البيض مع السكر ويضاف إليه كاس من الدقيق ومزيج اللبن والخميرة ثم الزبدة وبشر الليمون. يخفق المزيج بملعقة خشبية ويترك جانباً حتى يتنقع. يوضع العجين على لوح خشبي ويرش عليه قليل من الدقيق. يلف العجين (الدونتس) ويقطع بقاطع البسكويت ثم يغطى بقطعة قماش ويترك ليرتاح. يضغط على كل قطعة بالأصابع وتوضع في الزيت الساخن بحيث تغلي أولاً من الجهة التي ضغط عليها. تقلب قطع الدونتس، على الجهة الثانية وتغلي من دون أن تغطي المقلاة وتترك حتى تحمر جيداً ثم ترفع وتوضع على مشبك حديدي وتترك لتبرد. يسخن مربى المشمش ويذوب في قليل من الماء. يقدم الدونتس مع مربى المشمش الذائب وينثر عليه السكر الناعم وسكر الفانيليا.





# ميزيشتشوك

Mizishshok

حلى بالعمل، من الاصناف الهندارية الشهيرة واللذيذة.

تقدم مزينة بالوزن.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ○ كاس ونصف من الدقيق                     | ○ ربع ملعقة صغيرة من القرفة       |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من السكر               | ○ ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا |
| ○ ملعقتان كبيرتان من العسل الفاتر        | ○ ربع كاس من اللوز المفشر         |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون | ○ بيضتان                          |

## التحضير

يخلط الدقيق والسكر والبيضة والعسل والقرنفل وبيكربونات الصودا ويعجن الكل جيداً. يترك العجين لينتاح مدة يوم كامل ثم يمد في صينية خاصة بالفرن بسماكة سنتيمتر واحد ويقطع بسكين حادة. يدهن سطح العجين بالبيض المخفوق ويوضع في وسط كل قطعة حبة من اللوز مقشرة. ويضغط عليها. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى يحمر سطحها.

# جونديل بالاتشيتا

Gundel Palachinta

فطائر بالجوز والزبيب والسكر والكريما. تقدم مغطاة بصلصة الشوكولا والسكر الناعم.

الكمية: عشرون فطيرة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من الدقيق | ○ ثلثا كاس من اللبن (الحليب) |
| ○ ملعقة كبيرة من السكر   | ○ ربع كاس من الزيت           |
| ○ بيضتان                 | ○ صلصة شوكولا جاهزة          |
| ○ رشاة من الملح          | ○ لو سكر ناعم                |

## مقادير الحشو

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| ○ ثلاثة ارباع كاس من الجوز | ○ ثلاثة ارباع كاس من السكر |
| ○ نصف كاس من الزبيب        | ○ نصف كاس من الكريما       |
| ○ رشاة من الفانيليا        | ○ بشر ليمونة حامضة         |

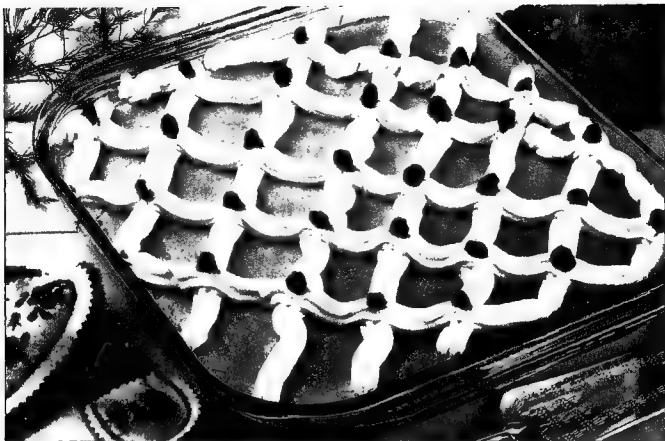
## التحضير

يخفق البيض والسكر والملح مع اللبن والدقيق حتى

تتشكل عجينة رخوة. تدهن مقلاة بالزيت ويوزع فيها مقدار من العجين يكفي لتغطية القعر. تترك الفطيرة على النار حتى تجمد ثم تقلى من الجهة الثانية. يقل ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها.

يخلط الجوز مع الكريما والفانيليا والسكر وبشر الليمون. يوزع الحشو على الفطائر. تدخل الفطائر الى الفرن حتى يحمر سطحها تطوى وترتب في طبق التقديم. تصب فوقها صلصة الشوكولا او السكر الناعم وتقدم.

الجزء المستخدم من الفانيليا هو الثمرة، اما عطرها فيتضاعف بعد عملية تخمير معقدة. موطنها الاصلي اميركا الاستوائية، وتزرع اليوم في المكسيك والبرازيل، وجزر جاوا. تدخل الفانيليا كنمصر مطيب في اطعمة كثيرة اهمها الطويات.



## راكوتسي توروشلابي

Rakotsi Toroshlabi

تورنة بالجبن والسمن والبيض والكريمة، شهية الشكل ولذيذة المذاق. تتقدم مزيئة يسكر الفانيليا.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الملهو: نصف ساعة.

### المقادير

مقادير العجين	
○ نصف كاس من الدقيق	○ بيضة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ملعقتان كبيرتان من الكريمة الحامضة
○ ربع كاس من السكر الناعم	○ قليل من بيكربونات الصودا
مقادير الحشو	
○ نصف كيلوغرام من الجبن الابيض	○ ربع كاس من الكريمة الحامضة
○ ثلاثة ارباع كاس من السكر	○ بياض بيضتين مخلوق
○ ملعقتان كبيرتان من السمن	○ بياض ثلاث بيضات مخلوق
○ صفار بيضتين	○ ثلث كاس من السكر
○ رشوة من الفانيليا	○ قليل من سكر الفانيليا

### التحضير

تخلط الزبدة مع الدقيق حتى يتجانسا. يضاف السكر والبيض والكريمة وبيكربونات الصودا ويعجن الكل حتى يتماسك. يمد العجين في صينية ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يقارب النضج. يهرس الجبن الابيض في مصفاة البيض المخفوق ثم يوزع على العجين. يمزج البياض المخفوق مع السكر والفانيليا ويوزع على السطح (تستعمل اداة خاصة لتوزيع مزيج البيض ترسم بها مشبكات على سطح العجين). يعاد ادخال التورنة الى الفرن حتى تجمد مشبكات البيض (المريخ). تقطع التورنة بسكين الى مربعات وينثر عليها سكر الفانيليا ثم تتقدم.



# بلغاريا

مئة واحد عشر ألف كيلومتر مربع تتمدد ما بين الدانوب  
الازرق والبحر الاسود، وتحيط بها رومانيا وتركيا واليونان ويوغسلافيا، تلك هي جمهورية  
بلغاريا. وطبيعة الارض البلغارية فيها السهول الخصبة والقمم الشاهقة والشواطئ  
المعطاء وانتاجها الزراعي والحيواني مهم ومنوع. تأثرت العادات الغذائية البلغارية بالشرق  
والغرب، وحافظت على تقاليدها القديمة فيما يختص بحفظ المواد وتجفيفها. من  
المعروف مثلاً، ان الجنود البلغار كانوا يتزودون باللحوم فيجبنونها تحت سرج الجواد  
كي تلتين في اثناء سفرهم. وكانوا يحملون أيضاً اللبن المجفف والمعجنات.  
واليوم يمكن وصف الاصناف البلغارية المعاصرة، بالاعتزان والجودة.

انها خليط من الاصناف

اليوغسلافية والرومانية واليونانية والتركية والفرنسية والنمساوية.

لكن هذه الاصناف البالغة التنوع

والغنية جداً بالمواد الاولية، يكتفها البلغار مع ميلهم ويزيدونها بما تعطيه ارضهم. فكما  
يعتمد الغذاء الالمانى مثلاً على البطاطا، والغذاء الايطالي على المعجنات، يعتمد  
الغذاء البلغاري على الفاصولياء البيضاء، وايضاً على لحم الماعز المجفف واللبن الرائب.  
والبلغار يميلون الى تناول الحساء على ان الحساء الشعبي المفضل لديهم  
يؤكل بارداً، ومادته الاساسية الخيار. وهم اخذوا عن جيرانهم اليخنة، لكنهم اغنوها  
بالسمك والبيض والكثير من الخضر كالجزر والبصل.

الحلويات البلغارية رفيعة للنكهة موادها الاولية اللبن والفاكهة وعجينة اليقطين،

وهي مسك ختام الوجبة. ميزة الطبخ البلغاري الاعم، ان تطويرة

لم يتم على ايدي طهاة محترفين، بل تولته اجيال من ربّات البيوت الماهرات.



# مقبّلات

## زِيلين فاصول س ايتسا نا اوتشي

Zelen Fasul S Iaitsa Na Ochi

طبق من اللوبياء مع البيض، من المقبلات المشهية. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

### التحضير

تغسل اللوبياء والبقدونس جيداً. تسلق اللوبياء في الماء المملح على نار متوسطة حتى تنضج. ترفع وتغسل ثم تطحن. تضاف اليها ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت والبقدونس ويخلط الكل جيداً.  
تمد عجينة اللوبياء في مقلاة كبيرة، تحفر في عدة اماكن ويكسر البيض فوق الحفر. يوزع على سطحه مسحوق الفليفلة الحمراء مع ما تبقى من الزيت. تترك المقلاة على نار خفيفة حتى ينضج البيض وينثر الملح. يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ○ ملح بحسب الرغبة               | ○ كيلوغرام من اللوبياء          |
| ○ ست بيضات                      | (الفاصولياء الخضراء)            |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة | ○ حزمة من البقدونس              |
| ○ الحمراء الحلوّة (بالبريكا)    | ○ مفرومة ناعماً                 |
|                                 | ○ اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي |



## كارتوفيني بيتكي ش كاشكافال

Kartofeni Pitki S Kashkaval

كرات البطاطا مع الجبن الاصفر. من المقبلات البلغارية الشهيرة. تقدّم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تنظف البطاطا وتغسل. تسلق في الماء المملح حتى تنضج ثم تقسل وتهرس في مطحنة الخضر.

تخلط البطاطا مع ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة وصفار البيض والبيضة والفلفل الاسود والملح والدقيق حتى تتشكّل كتلة متماسكة (بودي).

تقطع البطاطا الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز. تبسط باليد حتى تفلطح على سطح الماء ثم ترفع بحذر بملعقة متعددة التقوي وتغسل.

ترتب في صينية مدهونة بالزبدة. يرش عليها الجبن المبشور ثم يذوّج ما تبقى من الزبدة على سطحها. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تحمر. يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من البطاطا
- مملعتان كبيرتان من الزبدة
- مملعتان كبيرتان من الدقيق
- بيضة كاملة
- صفار بيضة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من الجبن الاصفر المبشور

## سباناتشيو بيوريه

Spanacheno Piure

طبق من السبانخ بالصلصة البيضاء. يقدم الى جانب شرائح الروستو او اللحم المشوي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### التحضير

يفصل السبانخ مرات عدة. يقمر بالماء المملح ويسلق مدة خمس دقائق حتى ينجل. يصفى ويغرم ناعماً. يقلّب الدقيق مع الزبدة على نار خفيفة حتى يصبح لونه ذهبياً. يصب فوقه اللبن الطازج تدريجاً مع التقليب المستمر بملعقة خشبية حتى تشكّل الصلصة. يضاف السبانخ وينثر الملح والفلفل الاسود. يسخّن الخليط مدة خمس دقائق اضافية. يصبّ بيوريه السبانخ في اطباق ويقدم ساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام من السبانخ
- مملعتان كبيرتان من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاس من اللبن (الحليب) الطازج
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

يباع السبانخ طازجاً أو مطبأ أو مجلداً. وحوالي عام ١٩٢٠م، لفت انتباه علماء التغذية لاحتوائه على الكثير من الحديد والفيتامين «ا» و«سي». يقدم نيئاً في اطباق السلطة أو مطبوخاً مع اللحم والحساء.





## بيتسا س بيوريه اوت باتلادجاني

*Yaitsa S Piure Ot Patladjani*

طبق من الباذنجان مع شرائح الخبز والبيض. من المقلبات  
البلغارية المشهية. يقدم الى جانب اللحم أو السمك.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تتزع اثنان الباذنجان ويسلق بالماء المملح على نار متوسطة  
حتى يطرى، يقشر ويعصر باليدين. يهرس بمطحنة الخضر  
الخشنة ويقلب بملعقة مع الملح حتى يصير كتلة متماسكة.  
يقل البيض بالزبدة على شكل عيّنات بحيث يكون الصفار  
ظاهراً.

يحمّر الخبز في الفرن، تمد طبقة رقيقة من الباذنجان  
وترتب فوقه شرائح الخبز. يوزع البيض على السطح وينثر  
عليه مسحوق الفلفل الحلو.

### المقادير

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| ○ ثلاث حبات من          | ○ ملح بحسب الرغبة |
| الباذنجان كبيرة الحجم   | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ خمس بيضات             | من مسحوق الفلفل   |
| ○ خمس شرائح من الخبز    | الحمرء الحلو      |
| الطري (بن كاريه)        | (بامريكا)         |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |                   |

## ييتساس بيوريه اوت كارتوفي

Yaitsa S Piure Ot Kartofi

بيض بالبطاطا المهروسة. من المقلبات البلغارية الشهيرة. يقدم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.

### التحضير

تغسل البطاطا وتسلق بالماء المالح على نار متوسطة في وعاء مغلى حتى تنضج. تقشر وتهرس حتى تصير عجينة متماسكة (بيوريه). تخلط جيداً مع صفار البيض وتمد في طبق التقديم. تنوب الزبدة مع الفليفلة الحمراء على نار خفيفة. يملأ ثلثا الوعاء بالماء ويضاف الخل ثم يغلى المزيج. تكسر بيضة في وعاء صغير. تصب في الماء الساخن. يجمع البيض حول الصفار بملعقتين ويترك مدة ثلاث دقائق على نار خفيفة جداً. ترفع بملعة متعددة الثقوب وتوضع فوق خليط البطاطا ثم توزع الزبدة على سطحها. يحضر ما تبقى من البيض بالطريقة نفسها.

### المقادير

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| ○ ثلاثة ارباع كيلو غرام من البطاطا | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحادة (بهاركا) |
| ○ صفار بيضتين                      | ○ ملح بحسب الرغبة                                       |
| ○ ست بيضات                         | ○ نصف كاس من الخل                                       |
| ○ مملعتان كبيرتان من الزبدة        |   |



## سباناتشيني رافيولي

### Spanacheni Ravioli

رافيولي محشوة بالسبانخ والبيض والجبن. من الاصناف  
البلغارية المفضلة. تقدم الى جانب طبق رئيسي.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف  
ساعة.

#### المقادير

○ كأس ونصف من الدقيق	○ ملعقة صغيرة من البهار
○ ثلاث بيضات	○ الاسود
○ نصف ملعقة صغيرة	○ ست ملاعق كبيرة من
○ من الملح	○ الزبدة
○ نصف كيلوغرام من	○ ملعقتان كبيرتان من
○ السبانخ	○ الكعك المدقوق
○ كأس من جبن «فيثا»	○ كأس من الجبن الاصفر
○ المدشور	○ المدشور

#### التحضير

يخلد الدقيق مع الملح وتضاف اليه بيضتان ثم يصب ما  
يكفي من الماء للعجن حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يرق العجين بسماكة ميليمتر او ميليمترين. يقطع الى  
دوائر بفرمة كأس ويدهن اطرافها بالماء.  
يسلق السبانخ ويفرم ناعماً. تضاف اليه بيضة مع  
صفارها.  
يخلط جبن فيتا مع البهار الاسود وينثر على خليط السبانخ  
ثم يخلط الكل جيداً.  
يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الحشو وسط رقائق  
العجين. تنثى وتلف على شكل نصف دائرة ويضغط على  
الاطراف بشوكة.  
تسلق الرافيولي في الماء المملح مدة عشر دقائق، ترفع  
وتغسل جيداً ثم ترتب في طبق التقديم.  
يقل الكعك المدقوق في الزبدة وينثر على الرافيولي ثم يوزع  
على سطحها الجبن الاصفر وتقدم.

## سباناتشينو رولو

### Spanacheno Rulo

فطيرة من البطاطا محشوة بالسبانخ والجبن. من الاطباق  
المفضلة. تقدم الى جانب السلطات والسلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة  
الطهو: ساعة.

#### التحضير

ينظف السبانخ. يسلق مع الزيت حتى يطرى. يفرم ناعماً  
ويبلع ثم يترك جانباً حتى يبرد.  
تسلق البطاطا. تقشر وتقطع الى قطع كبيرة. تغسل جيداً  
وتهرس ثم يضاف اليها الدقيق والبيض. يعجن الكل جيداً.  
تمد عجينة البطاطا على قطعة قماش مرشوش عليها  
الدقيق. يوزع حشو السبانخ وينثر جبن «فيثا».  
تلف العجينة وتلف بقطعة قماش وتربط اطرافها. توضع  
في الماء الغلي والمملح مدة ربع ساعة ثم ترفع وينزع عنها  
القماش.  
ترتب في طبق خاص. يقل الكعك المدقوق بالزبدة ويوزع  
على سطح العجينة المحشوة. تقطع الى شرائح وتقدم.

#### المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام	○ اربع ملاعق كبيرة من
○ من البطاطا	○ الزبدة
○ كأس من الدقيق	○ ملح بحسب الرغبة
○ بيضة	○ ملعقتان كبيرتان من
○ نصف كيلوغرام من	○ زيت نباتي
○ السبانخ	○ ملعقتان كبيرتان من
○ ملعقتان كبيرتان من	○ الكعك المدقوق
○ جبن «فيثا» المدشور	



# سَلَاة

## شوبسكا سالاتا

Shopska Salata

سلطة الخضار مع الجبن. تقدّم الى جانب المعكرونة او البطاطا المهروسة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاث ساعة.

### المقادير

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ○ ثلاث حبات من البصل           | ○ كأس من جبن «فيتا» المبشور |
| ○ أربع حبات من الطماطم         | ○ ملح بحسب الرغبة           |
| ○ ثلاث حبات من الطليطة الخضراء | ○ ملعقة كبيرة من الخل       |
| ○ أربع حبات من الخيار          | ○ زيت زيتون بحسب الرغبة     |
| ○ حزمة من البقدونس             |                             |

### التحضير

تفسل الخضار وتقطع الى قطع صغيرة. تخلط مع الجبن المبشور. يضاف الملح والخل وزيت الزيتون. تخلط السلطة جيداً ثم تقدّم.





## سالاتاوت موركوفي اي زيليه

*Salata Ot Morkovi I Zele*

سلطة الملفوف والجزر والطماطم. تقدّم الى جانب اللحم المشوي والسمك.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاث ساعة.

### التحضير

تغسل الخضر. يفرم الملفوف ناعماً ويفرك بالملح حتى يبرى.  
ييشر الجزر. تقطّع الطماطم الى قطع صغيرة. تخلط الخضر في وعاء وتحرك جيداً. يضاف اليها الزيت والخل والملح. تقلّب السلطة وتقدّم.

### المقادير

- حبة من الملفوف كبيرة
- الحجم
- ثمانية حبات من الجزر
- أربع حبات من الطماطم
- خل وزيت وملح بحسب الرغبة

# بوب سالاتا

Bob Salata

سلطة الفاصولياء مع البقدونس وصلصة الخل. تقدم باردة الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: اربع ساعات.

## المقادير

○ كاسان من الفاصولياء	○ نصف حزمة من البقدونس مفروم
○ البيضا العريضة	○ ملعقة صغيرة من الصعتر البري
○ جبثن من البصل مفروم	○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
○ ثلاث حبات من الطماطم مفرومة	○ ملح ولفل اسود وخل بحسب الرغبة
○ ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفلفل	○ كاس من زيت الزيتون
○ الحمراء الحلوة	

## التحضير

تنقع الفاصولياء مدة ثماني ساعات ثم تسلق مدة ثلاث ساعة.  
تصفى ويضاف اليها الماء من دون ان يفمرها. يعاد سلقها مع اضافة البصل والطماطم ومسحوق الفلفل والصعتر البري وزيت الزيتون وحب الطماطم والملح. يتابع السلق حتى تطرى الفاصولياء. تصفى وتترك حتى تبرد.  
تخلط مع البقدونس والملح واللفل الاسود والزيت والخل ثم تقدم.



## سالاتاوت تسفيكلو

Salata Ot Tsveklo

سلطة الشمندر بعصير الليمون الحامض. من الاصناف  
البلغارية المفضلة. تقدم الى جانب السمك واللحم المشوي.  
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:  
خمس واربعون دقيقة.

### التحضير

يغسل الشمندر ويسلق في الماء حتى يطرى وينضج.  
يصفى ويوضع تحت الماء البارد ثم يقشر. يترك ليبرد ثم  
يقطع الى شرائح دائرية رقيقة، ترتب في طبق خاص ويوزع  
عليها الملح وعصير الليمون والزيت.  
تخلط السلطة جيداً ثم تقدم.

### المقادير

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| ○ عشر حبات من الشمندر | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ متوسط الحجم         | ○ ربع كاس من زيت  |
| ○ عصير ليمونتين       | ○ الزيتون         |
| ○ خلصتين              |                   |





## سالاتاوت مارولي اي ريايا

*Salata Ot Maruli I Riapa*

سلطة الخس والفجل. من الأصناف البلغارية الخفيفة. تقدم  
الى جانب الأطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:  
عشر دقائق.

### المقادير

- خمسة
- عشر حببات من الفجل
- بيضتان
- ملح وخل وزيت زيتون
- بحسب الرغبة

### التحضير

يسلق البيض ويقطع الى شرائح. تغسل الخس. يفرم  
الخس والفجل ويتبلان بالملح والخل والزيت.  
تخلط السلطة وتزين بشرائح البيض.

# طَبَقْ أَوَّل

## تاراتور

Tarator

لبن زبادي مع الخيار والجوز والككم المدقوق. يُقدّم بارداً الى جانب الخضار المشوية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| ○ ثلاث حبات من الخيار           | ○ نصف كاس من الككم                    |
| ○ نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي | ○ المدقوق                             |
| ○ كاس من الجوز                  | ○ اربع كؤوس من الماء                  |
| ○ المطحون خشناً                 | ○ وايس من الثوم مدقوق                 |
| ○ ملعقتان صغيرتان من زيت نباتي  | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم |
|                                 | ○ ملح بحسب الرغبة                     |

### التحضير

يفسل الخيار. يقشّر ثم يقطع. يخفق اللبن جيداً ويخلط مع الخيار. يوزّع عليه الجوز والككم.  
يمزج الزيت مع الثوم والملح ثم يضاف مع الماء والبقدونس الى خليط الخيار. يهرّك الكل جيداً ويدخل الى الثلاجة.  
يقدم الطبق بارداً.



## جرادينارسكا تشوربا

### Gradinarska chorba

حساء الخضار مع البيض والخل. يقدم الى جانب شرائح اللحم المقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

#### التحضير

تنظف الخضار. يفرم الملفوف والكرفس والجزر والكراث ناعماً.  
تقطع اللوبياء وتضاف الى الخضار المفرومة. يربّب الخليط في وعاء ويوزّع عليه الزيت ثم يترك على نار خفيفة حتى تذبل الخضار.  
تسلق البطاطا الى مريعات وتضاف مع البازلاء الى الوعاء. يصبّ الماء ويترك الخضار على نار متوسطة حتى تنضج ثم يضاف اليها البيض والملح. يخلط الكل جيداً ثم يصبّ الخل مع التحريك المستمر.  
يقدم الحساء ساخناً أو بارداً.

#### المقادير

- |                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| ○ ربع حبة من الملفوف           | ○ نصف كأس من البازلاء     |
| ○ ضلع من الكرفس                | ○ ملح بحسب الرغبة         |
| ○ حبة من الجزر                 | ○ بيضتان                  |
| ○ ضلع من الكراث                | ○ ثلاث حبات من البطاطا    |
| ○ كأس من اللوبياء              | ○ ملعقتان كبيرتان من الخل |
| (الفاصولياء الخضراء)           | ○ ثماني كؤوس من الماء     |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي | ○ المغلي                  |

## لوزارسكا تشوربا

### Lozarska chorba

حساء الخضار مع اللبن الزبادي والحصرم. يقدم مزيناً بالشبث والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

#### التحضير

تغسل الخضار جيداً. تسلق اللوبياء وتسلق في نصف كأس من الماء المالح. تترك على نار خفيفة حتى تطرى ثم تضاف الفليفلة الخضراء مع سبع كؤوس من الماء المغلي.  
يفرم البصل والطماطم ويقلى الخليط بالزيت. ينثر الملح ومسحوق الفليفلة الطوية ويوزّع الخليط على الحساء ثم يترك حتى يغلي.  
يهرس الحصرم ويضاف الى الحساء مع اللبن الزبادي والبيض. يحرك جيداً ويصبّ في طبق عميق.  
يقدم ساخناً.

#### المقادير

- |   |  |
|---|--|
| ○ نصف كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) | ○ نصف كأس من الحصرم (العنب غير الناضج) |
| ○ أربع حبات من الفليفلة الخضراء                 | ○ أربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي    |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي                  | ○ بيضة                                 |
| ○ حبتان من البصل                                | ○ ملح بحسب الرغبة                      |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم                          | ○ سبع كؤوس من الماء المغلي             |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة  | ○ نصف كأس من الماء المالح              |

## سباناتشينا تشوربا

*Spanachena Chorba*

حساء السبانخ بالأرز. من الأطباق البلغارية الأولى. يضاف إليه الثوم وعصير الليمون الحامض عند التقديم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يُحمّص الدقيق في الفرن حتى يصبح لونه ذهبياً. يغسل السبانخ جيداً. يقطع إلى أجزاء صغيرة ويضاف إليه الملح ثم يوضع في مقلاة كبيرة مع قليل من الماء. تغطى المقلاة وتوضع على نار خفيفة. يضاف الأرز وملعقة كبيرة من الدقيق المحمص. تصبّ فوقه ثمانى كؤوس من الماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج. يصبّ الحساء في طبق عميق ويترك ليبرد ثم يضاف إليه الخل والثوم والملح. يحرك الكل ويقدم.

### المقادير

- |                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من السبانخ | ○ أربعة فصوص من الثوم مدقوقة          |
| ○ ثلاثة أرباع كأس من الأرز | ○ قليل من الخل أو عصير الليمون الحامض |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق    | ○ ملح بحسب الرغبة                     |
| ○ ثمانى كؤوس من الماء      |                                       |

## بوب تشوربا

*Bob Chorba*

يفرم البصل والطماطم والبقدونس ويضاف إليها البهار وكأس من الزيت. يصبّ الخليط فوق الحساء مع ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم. يتابع الطهو حتى تطرى الفاصولياء. يمزج الدقيق مع نصف كأس من الماء ويضاف إلى الفاصولياء. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الكل ثم يصبّ الحساء في طبق عميق. يسخن زيت الزيتون. يضاف إليه مسحوق الفليفلة الطوة ويوزع على الحساء. يقدم الطبق ساخناً.

حساء الفاصولياء مع البصل والطماطم والبقدونس. يقدم مزيناً بمسحوق الفليفلة الطوة إلى جانب شرائح اللحم. عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ كأسان من الفاصولياء البيضاء                              | ○ ملعقة صغيرة من البهار                     |
| ○ حبتان من البصل   | ○ كأس من زيت نباتي                          |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم                                     | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) |
| ○ نصف حزمة من البقدونس                                     | ○ ملعقة كبيرة ونصف من الدقيق                |
| ○ ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفليفلة الحمراء الطوة (بإيركا) | ○ ملعقة كبيرة ونصف من زيت الزيتون           |

### التحضير

تستهلك الفاصولياء خضراء أو مجففة. في السلطة والمقبلات والأطباق الرئيسية. وأهم الدول المنتجة للفاصولياء، البرازيل والصين والولايات المتحدة الأميركية.

تنقع الفاصولياء مدة ثمانى ساعات. يغرّ ماؤها وتسلق مدة نصف ساعة ثم يستبدل الماء بمقدار جديد منه. يملأ نصف الوعاء ويتابع الغلي.





# طَبَق رَئِيسِي

## كيوفيتا سس سوس

Kiufleta Sas Sos

كرات من اللحم بالخيز والبيض والبصل. تقدّم مع الصلصة الى جانب اطباق السلطة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

ينقع الخبز بالماء. يرفع ويصير ثم يخلط مع اللحم ونصف كمية البصل والبيض والشبت ورشة من الصعتر البري والبهار والملح.  
يقطّع الخليط الى كرات صغيرة. تقفّس بالدقيق وتقلّى بالزيت ثم تترك جانبا.  
يقلّى ما تبقى في الزيت. تضاف اليه الطماطم وصلصة الطماطم والفليفلة الخضراء ورشة من الصعتر البري والملح وملعة كبيرة من الدقيق وكأسان من الماء.  
يترك لكل يغلي مدة ثلاث ساعة. تضاف كرات اللحم الى الصلصة ويتابع الطهو مدة ربع ساعة.  
يقدم الطبق ساخناً مع السلطة.

### المقادير

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم  | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة          |
| ○ جبّتان من البصل                | ○ ملعة كبيرة من صلصة الطماطم     |
| ○ مفرومتان ناعماً بيضة           | ○ حبة من الطماطم مفرومة          |
| ○ قطعتان من الخبز                | ○ حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة |
| ○ ربع ملعة صغيرة من الشبت        | ○ نصف كأس من الدقيق              |
| ○ ربع ملعة صغيرة من الصعتر البري | ○ زيت نباتي للقلّي               |
|                                  | ○ كأسان من الماء                 |



## تاس كباب زاپيتشين

Tas Kebab Zapechen

طبق رئيسي من اللحم مع البصل والطماطم. يُقدّم الى جانب البطاطا المقلية او المهروسة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

### المقادير

○ كيلوغرام من لحم البقر	○ ثلاث حبات من الطماطم
○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ او ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ نصف كيلوغرام من البصل المفروم	○ ورقة من الفار
○ ملعقة كبيرة من الدقيق	○ ملح بحسب الرغبة
○ ممزوجة مع نصف كاس من الماء	○ كاس ونصف من الماء الساخن

### التحضير

يُقطع اللحم ويقلّى في الزيت مع البصل والملح على نار خفيفة.

تقشّر الطماطم وتفرم ثم توزّع على خليط البصل او تضاف صلصة الطماطم مع ورقة الفار. يصبّ الماء الساخن ويترك يغلي على نار خفيفة حتى ينضج اللحم قليلاً. يضاف مزيج الدقيق ويدخل الى فرن حار مدة ساعة. يزين الطبق بالبقدونس المفروم ويُقدّم.

## بوبسكا ياخنيا

Popska Yakhnia

طبق من اللحم مع البصل والبقدونس والتوابل. يُقدّم الى جانب المتبلات والسلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

### المقادير

○ كيلوغرام من صدر البقر المدهن	○ عشرون حبة من الفلفل الأسود
○ نصف كاس من زيت نباتي	○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ بصل مفروم	○ كيلوغرام من البصل الصغير المقشر
○ ملعقة كبيرة من الدقيق	○ ثلاثة رؤوس من الثوم مقشرة
○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء	○ نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
○ ربع كاس من الخل	○ ملح بحسب الرغبة
○ ورقة من الفار	

### التحضير

يُقطع اللحم ويقلّى في الزيت مع قليل من الملح. يضاف البصل المفروم والدقيق ومسحوق الفليفلة الحمراء والخل والملح والفلفل الأسود وورقة الفار. يغمر الخليط بالماء الساخن ويترك على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. تضاف صلصة الطماطم والبصل والثوم ويتابع الطهو بضع دقائق على نار خفيفة ثم يوزّع البقدونس. يحرك الخليط ويرفع عن النار. يُقدّم الطبق ساخناً.



## اجنيشكو سس زيلين لوك

*Agneshko Sas Zelen Luk*

طبق رئيسي مغذٍ. يحوي اللحم والخضر المنزعة. يمكن تقديمه الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ ربيع كيلوغرام من البصل الأخضر	○ كيلوغرام من كتف الخروف
○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق	○ سبع ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ملح بحسب الرغبة	○ حبثان من الجزر
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ مقطعتان
○ السلقن	○ أربعة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً

### التحضير

يقطع اللحم ويقل بالزبدة حتى يحمّر قليلاً. يضاف اليه الملح والماء والجزر والبقدونس والبصل الأخضر ثم يترك الكل على النار حتى يغلي.  
يقل الدقيق في ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة ويضاف الى خليط اللحم ثم يترك على نار خفيفة مدة ست دقائق اضافية حتى ينضج.  
يقدم الطبق ساخناً.

## سرمي اوت بريسنو زيليه

Sarmi Ot Presno Zele

ملفوف محشو باللحم والأرز والتوابل. يقدّم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ساعة وثلث.

### التحضير

تسلق أوراق الملفوف بالماء حتى تنطري. ترفع وتمدّ على مسطح.

يخلط اللحم مع البصل والبهار والملح والصمغتر البري والشبت والأرز والزيت. يوزّع الحشو في وسط كل ورقة من الملفوف وتلفّ على شكل أصابع.

يرتب الملفوف المحشو في وعاء. يملأ نصفه بالماء ويترك يغلي على نار متوسطة حتى يطرى الأرز واللحم. ترفع الأوراق الملفوفة الواحدة تلو الأخرى وترتب في طبق خاص بالفرن. يصبّ فوقها المرق والبيض واللبن ويوزّع على الملفوف المحشو ثم تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق. يقدّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ○ رشة من الصمغتر البري | ○ حبة من الملفوف     |
| ○ والشبت               | ○ متوسطة الحجم       |
| ○ كس من الأرز          | ○ نصف كيلوغرام من    |
| ○ ملعقتان كبيرتان من   | ○ اللحم المفروم      |
| ○ زيت نباتي            | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من   | ○ ملح وبهار بحسب     |
| ○ اللبن الزبادي        | ○ الرغبة             |
|                        | ○ بيضتان             |



## تيليشكي دروب س لوك

Teleshki Drob S Luk

كبد بالبصل. من الاطباق البلغارية الرئيسية. يتقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يقطع البصل الى شرائح. يقلى بالزيت في وعاء حتى ينبل.  
يقطع الكبد الى شرائح رقيقة ويتبل بالملح والبهار ثم يرتب فوق البصل.  
يغلى الوعاء ويترك الخليط على نار متوسطة مدة عشرين دقيقة حتى ينضج.  
يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من كبد البقر
- ست حبات من البصل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## ايزيك س جارنيتورا

Ezik S Garnitura

شرائح من اللسان مع الخضار. تقدم الى جانب البطاطا المسلوقة او المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### التحضير

يفسل اللسان وينظف. يسلق في الماء المملح مع الجزر والكرفس واليقدون والبصل. يرفع ويقش. يترك جانباً حتى يبرد. ثم يقطع الى شرائح رقيقة، ترتب في طبق التقديم وتوزع حولها الخضار.  
تسلق البطاطا وتقدم مع الزبدة الى جانب الطبق.

### المقادير

- لسان بقر او عجل
- حبتان من الجزر
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- ملح بحسب الرغبة
- قليل من الزبدة
- ضلع من الكرفس مفروم
- خمسة ضلوع من البقدونس



الفاغل أو الفليفلة بقلة عشبية سنوية من فصيلة الباذنجانيات. مهدها الاصلي اميركا الجنوبية. ثمارها جوفاء، خضراء أو حمراء عند النضج حسب الاصناف وهي تؤكل خضراء وتُحشى وتطبخ. منها نوع يحمل ثماراً حريفاً ونوع آخر لا حرافة فيه.

# بالنيبي يبيركي

Palneny Piperki

## المقادير

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من      | ○ عشرون حبة من الفليفلة |
| الحم المفروم            | الخضراء أو الحمراء      |
| ○ كاس من الأرز          | الحلوة                  |
| ○ حبة من البطاطا مفرومة | ○ ورقتان من الملفوف     |
| ○ حبة من الجزر مفرومة   | ○ نصف كاس من زيت        |
| ○ حبتان من البصل        | نباتي                   |
| ○ مفرومتان              | ○ أربع كؤوس من الماء    |
| ○ ملعقة صغيرة من البهار | ○ ثلاثة أرباع كاس من    |
| الأسود                  | الزبدة                  |
| ○ حزمة من البقدونس      | ○ ملعقة صغيرة من        |
| مفرومة ناعماً           | مسحوق الفليفلة          |
| ○ حبة من الفليفلة       | الحمراء الحلوة          |
| ○ الحريفة مفرومة ناعماً | ○ ملح بحسب الرغبة       |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم  |                         |

طماطم وفليفلة محشوة باللحم والخضر والأرز. يقدم الطبق الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

يخلط اللحم مع الأرز والبطاطا والجزر والبصل والبهار ومسحوق البابريكا والفليفلة الحريفة والبقدونس والملح والزبدة. تزال رؤوس حبات الطماطم والفليفلة. تجوّف كل حبة منها وتحشى بالبحشو المحضر ثم تغطى بالرؤوس المزالة.

تمدّ أوراق الملفوف في قدر وعاء. ترتّب فوقها الفليفلة والطماطم المحشوة. يضغط سطحها بطبق ثم يصب الماء والزيت. يترك الكل يغلي على النار حتى ينضج. يقدم الطبق ساخناً.



## اجنيشكو سي پريسين جرخ

Agnishko S Pazen Grakh

طريق رئيسي من اللحم مع البصل الأحمر والجوزلاء والخشخاش.  
يُقَدَّم في جانب قارب الزبادي  
عدد الأشخاص: ٤ أشخاص، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهي:  
ساعة ونصف.

### المكونات

• كيلو غرام من لحم الضأن	• كيلو غرام من الزبدة
• كيلو غرام زبدج	• ستة بطيخ من البصل
• كيلو غرام من الجوزلاء	• خمسة مفرومة
• حزمة من الخشخاش	• ملح وبيزل حسب الذوق

### التحضير

يُطبخ اللحم ويؤخذ في الزبدة. يرفع ويرتب في وعاء. يملأ  
البصل بالزبدة نفسها ويملأ البيرل والملح  
يُغلى اللحم مع اللحم ثم يرفع يترك اللحم  
مسلية المصاطم ويترك حتى يذوب. تُوزع عليه الجوزلاء ويرتفع  
الطهي من نار لطيفة حتى يطبخ. يضاف الخشخاش.  
يرفع الخليط من النار ويصب في طبق التقديم  
يُقدَّم الطبق ساخناً

يعود الخشخاش في الأرض الخصبة والجذور  
الأنثى لرياحات ذات قشرة الرمية، خشية.  
يخلط بين الخشخاش جيداً مع الرمل للفصل  
حسن شراة، وهي الطريقة الأصل لإنتاج  
لحم طرية وشهية.



## تليشكو س بريسنو زيليه

Teleshko S Presno Zele

طبق من اللحم مع الملفوف والطماطم والبقدونس. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام	○ ملعقة صغيرة من
من لحم البقر المدهن	مسحوق الفليفلة
○ حبة من البصل مفرومة	الحمرء
○ نصف كأس من زيت	○ ملح ويهار بحسب
نباتي	الرغبة
○ حبة من الملفوف	○ ملعقتان كبيرتان من
متوسطة الحجم	البقدونس المفروم
○ نصف كيلوغرام من	○ نصف كأس من الماء
الطماطم مقطع	السلخن

### التحضير

يقطّع اللحم ويحمرّ مع البصل في الزيت الساخن. ينثر الملح ومسحوق الفليفلة. يغسل الملفوف جيداً ثم يفرم، يملح ويوزع على اللحم. ترتّب الطماطم فوق الملفوف ويصبّ الماء الساخن. يترك الخليط على نار خفيفة حتى ينضج وينثر عليه البهار والبقدونس. يقدم الطبق ساخناً.

## تليشكو بيتشينوسلوكنشيتا

Teleshko Pechenoslukcheta

من الاطباق البلغارية الرئيسية. أساسه شرائح من اللحم مع الخضّر. يقدم الى جانب البطاطا والسلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعتان.

### المقادير

○ كيلوغرام من لحم فخذ	○ ست ملاعق كبيرة من
البقر	زيت نباتي
○ عشرون حبة من البصل	○ نصف حزمة من الشبت
صغيرة الحجم	الأخضر او ما يعادلها
○ ثلاث حبات من الجزر	من الشبت الجاف
○ نصف حزمة من	○ نصف كأس من الماء المغلي
البقدونس مفروم ناعماً	○ ملح بحسب الرغبة

### التحضير

يفرك اللحم بالملح ويوضع في طبق خاص بالفرد. يقطّع البصل والجزر الى حلقات ترتّب على جوانب اللحم ويضاف اليها الماء والزيت.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) ويقبّل اللحم من وقت الى آخر حتى ينضج من كل جوانبه. (يصب قليل من الماء المغلي (بحسب الحاجة) يضاف اليه الشبت والبقدونس.

يرفع اللحم ويقطّع الى شرائح سميكة. ترتّب في طبق التقديم وتقدّم مع الجزر والبصل.

يستهلك الملفوف كنوع من الخضّر في كل اقطار العالم تقريباً. تؤكل أوراقه طازجة وتستعمل في السلطات والمخللات وتحضر كحساء في اكثر اقطار العالم. يستعمل طبياً لعلاج حالات سوء الهضم وامراض الكبد والمثانة.



# تيليشكو سس زيلين فاصول

Teleshko Sas Zelen Fasul

من الاطباق البلغارية المغذية. يحوي اللحم ومعظم انواع الخضار. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ساعتان.

## التحضير

يقطع اللحم. ينثر عليه الملح ومسحوق الفلفل. تنظف اللوبياء. تقسل وتغرم ناعماً. يفرم البقدونس والشبت والطماطم

يرتب اللحم في قدر وعاء من الفخار. يغطي بالبصل ثم بطبقة من اللحم ثم باللوبياء واخيراً بالطماطم وينثر عليها البقدونس والشبت.

توزع الزبدة على السطح. يصب الماء الساخن. تدهن. جهة الغطاء الداخلية بالزبدة. يغطي الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ساعتين. يهرّ الوعاء من وقت الى آخر حتى لا يحترق الخليط.

يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ خمس حبات من الطماطم                  | ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم البقر         |
| ○ ست ملاعق كبيرة من الزبدة             | ○ كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) |
| ○ ملح ومسحوق الفلفل الحمرء بحسب الرغبة | ○ حبتان من البصل                            |
| ○ كأس من الماء الساخن                  | ○ حزمة من البقدونس                          |
|  | ○ نصف حزمة من الشبت                         |



## تشوب كباب

### Chop Kebab

قطع من اللحم مع الكوسا. تقدم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

#### التحضير

يقطع اللحم. يقطر الكوسا ويقطع على شكل دوائر تتكلى بالملح.

تشك قطع اللحم في أسياخ خشبية صغيرة وبين كل قطعة وأخرى قطعة من الكوسا ثم تقلى بالزبدة وترفع عن النار. تترك حتى تبرد وينثر عليها الفلفل الأسود. يخفق البيض. تقسم فيه القطع وتقلي ثانية بضع دقائق. يقدم الطبق ساخناً.

#### المقادير

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| ○ ثلاثة أرباع كيلوغرام | ○ حبثان من الكوسا            |
| من لحم فخذ الخروف      | ○ ثلاث بيضات                 |
| ○ ملح وفلفل أسود       | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة |
| بحسب الرغبة            |                              |

## اجنيشكو جيوفيتش س اوريز

### Agneshko Giuvech S Oriz

طبق من اللحم مع الارز والطماطم والبصل الاخضر. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلث.

#### التحضير

يقطع اللحم ويقل في الزبدة على نار خفيفة وينثر عليه الملح بحسب الرغبة. يقل البصل المفروم مع الارز ويضاف اليه مسحوق الفلفل والبقدونس ثم يصب الماء الساخن. يوزع الخليط في صينية. ترتب فوقه شرائح الطماطم ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى ينضج اللحم والارز. يقدم الطبق ساخناً.

#### المقادير

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| ○ كيلوغرام من لحم الخروف            | ○ كاس من الارز                          |
| ○ نصف كاس من الزبدة                 | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم  |
| ○ خمسة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة  | ○ اربع حبثات من الطماطم مقطعة الى شرائح |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحمر | ○ ملح بحسب الرغبة                       |
|                                     | ○ كاسان من الماء الساخن                 |

الفلفل الاسود من التوابل المعروفة، وهو على الأرجح من اكثرها استعمالاً في العالم. رائحته نفاذة وعطرية وطعمه حريف وقارص. زرع قديماً في الشرق الاقصى واحتكر تجار الهندية تجارته في القرون الوسطى، مما حث الكثير من الدول على البحث عن طرق بحرية جديدة لاستيراده.





## اجنيشكو سس سباناك

*Agneshko Sas Spanak*

طبق رئيسي من اللحم مع الطماطم والسبانخ والبقدونس. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهي: ساعة ونصف.

### التحضير

تنظف الخضراوات وتغسل. يقطع اللحم وينقع في الماء حتى يطرى.

تقدم الطماطم والبصل والبقدونس ناعماً. يخلط الكل جيداً ويضاف اليه مسحوق الفليفلة الحمراء والملح والبهار الأسود والدقيق.

يوضع الخليط مع الزيت في وعاء ويقلّى جيداً. ينظف السبانخ ويغرم ويضاف اليه. يقلّب الكل مدة خمس دقائق ثم يضاف اللحم والماء. يترك على النار حتى يغلي ويتبخّر نصف كمية السائل ثم يصب في صينية تدخل الى فرن حار مدة ثلاث ساعات حتى ينضج اللحم والخضراوات. يقدّم طبق ساخناً.

### المقادير

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الخروف          | ○ كأس من زيت نباتي                      |
| ○ حبتان من البصل                      | ○ ملح بحسب الرغبة                       |
| ○ أربع حبات من الطماطم                | ○ نصف كأس من الماء                      |
| ○ حزمة من البقدونس                    | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق               | ○ ملعقة صغيرة من البهار الأسود          |
| ○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السبانخ |   |

## بانيرانا كوكوشكا

Panirana Kokoshka

دجاج بالبيض والدقيق والكك المدقوق. يقدّم مقلياً الى جانب الارز والجزر المسلوق.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

ينظف الدجاج ويسلق في الماء على نار قوية ثم يترك حتى ينضج.

يخفق البيض جيداً ويوضع كل من الدقيق والبيض والكك المدقوق في وعاء على حدة.

يقطع الدجاج المسلوق وتغمّس كل قطعة بالدقيق ثم بالبيض واخيراً بالكك المدقوق.

تقلّى قطع الدجاج بالزيت حتى تحمّر. تجفّف على ورق نشاف ثم تقدّم.

### المقادير

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم      | ○ ربع كيلو غرام من الكك المدقوق |
| ○ خمس بيضات               | ○ ربع كاس من زيت نباتي          |
| ○ ربع كيلو غرام من الدقيق |                                 |





# كوكوشكا ف دوماتن سوس

Kokoshka V Domaten Sos

دجاج بصلصة الطماطم. من الاطباق البلغارية الرئيسية.

يمكن تقديمه الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة.  
مدة الطهو: ساعة وثلث.

## التحضير

ينظف الدجاج ويسلق في الماء على نار قوية حتى ينضج.  
يفرم الجزر والطماطم والبصل والبقدونس. يخطط الكل جيداً مع صلصة الطماطم والزيت والبهار والملح والصعتر ومسحوق الفلفل والدقيق. يطهى الخليط في كاسين من الماء على نار متوسطة حتى يغلي.  
ترتب قطع الدجاج في صينية. توزع عليها الصلصة المصفرة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى ينضج الدجاج.  
يقدم الطبق ساخناً.

## المقادير

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| ○ دجاجة                                    | ○ حزمة من البقدونس                 |
| ○ ملحقة صغيرة من صلصة الطماطم الكثيفة (رب) | ○ ملحقة كبيرة من الدقيق            |
| ○ هبتان من الطماطم                         | ○ رشة من الصعتر البري              |
| ○ نصف كاس من زيت نباتي                     | ○ نصف ملحقة صغيرة من البهار الاسود |
| ○ حبتان من البصل                           | ○ رشة من مسحوق الفلفل الحمر        |
| ○ حبة من الجزر                             | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة            |

# بيليه س تسيلينا

Pile S Tselina

يقطع الكرّفس ويقب على النار مع ملحقة كبيرة من الزبدة ثم يترّب فوق قطع الدجاج. يصب الماء الساخن ويضاف الملح بحسب الرغبة.  
يمزج الدقيق مع قليل من الماء البارد ويضاف الى الوعاء. يترك الكل على نار خفيفة حتى يغلي ثم يوزع عصير الليمون او الخل ويرش البهار الاسود.  
يقدم الطبق ساخناً.

دجاج مع الكرّفس. من الاطباق البلغارية الرئيسية. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

- |                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| ○ دجاجة كبيرة الحجم        | ○ عصير ليمونة حامضة   |
| ○ اربعة ضلوع من الكرّفس    | ○ او خل بحسب الرغبة   |
| ○ ملحقة كبيرة من الدقيق    | ○ ملح وبهار اسود      |
| ○ ست ملاعق كبيرة من الزبدة | ○ بحسب الرغبة         |
|                            | ○ كاس من الماء الساخن |

## التحضير

لانتاج اكبر كمية من ثمار الكرّفس، يزرع البز في صناديق، وقيل شتله بأسبوعين توضع الصناديق في تلاجيات تراوح حرارتها بين ٥ و ١٠ درجات مئوية وتروى باستمرار، ثم تُشتّل في الحقل فتزهر النباتات بسرعة وتنتج كمية كبيرة من البز.

يفسل الدجاج وينظف ثم يقطع الى قطع متوسطة الحجم. تنوّب خمس ملاعق كبيرة من الزبدة في وعاء وتقل قطع الدجاج حتى تحمر.



## بيتينا سكومبريا

*Pecheta Skumbria*

سمك مطوي يقدم كسمك من اللبالات ال جانب صلصة  
الثوم و الكاتشب.

عدد الأشخاص: ستة مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:  
ساعة.

### المقادير

٥ سمك حبات من السمك (المافلون)	٥ ملعقة كبيرة من صلصة المافلون (الكاتشب)
٥ خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي	٥ ملعقة كبيرة من عصير الليمون المالح أو الخل
٥ خمس ملاعق كبيرة من البهارات الممزوجة	٥ ملح بحسب الرغبة

### التحضير

ينظف السمك ويغسل جيداً يطبخ ويرتب في طبق خاص  
والقارن. يصب عليه زيت و صلصة المافلون. يغطى الطبق ال  
من متوسط الحرارة حتى ينضج السمك.  
يصب عليه عصير الليمون أو الخل ويقدم مزيناً بالبهارات  
المزوجة.

يحتوي السمك على نسبة عالية من  
الكالسيوم. في كل ٥٠٠ غرام من لحم  
السمك مثلاً من الكنيسيم لا يزيد عن  
مقداره في ١٠٠ غرام من لحم السمك وإذا  
أكل السمك مع جوارشه، كسمك السردين  
مثلاً، أدى نسبة الكالسيوم يرتفع إلى حد  
كبير.

# ريبا بلاكيا

Riba Plakia

سمك بصلصة الثوم والبصل والطماطم. يقدّم مشوياً الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعتان.

## التحضير

يقطع البصل الى شرائح رقيقة. يضاف الملح والثوم ويصب الزيت.  
يحرك الكل ويقل على النار مدة دقيقة. تضاف صلصة الطماطم والبهار الاسود وورق الغار والماء الساخن.  
يتابع الطهو ويترك الخليط يغلي مدة ست دقائق ثم يوزع في صينية.  
ينخل السمك ويقطع. ترتب القطع على سطح الخليط مع دوائر الطماطم أو الليمون.  
تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك.  
يقدم الطبق بارداً.

## المقادير

- ثلاثة ارباع كيلو غرام من السمك الابيض
- ثلاثة ارباع كيلو غرام من البصل
- ثلاثة ارباع كاس من زيت نباتي
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- عشرون حبة من البهار الاسود
- ورقتان من الغار
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من الماء
- السلخن
- حبة من الطماطم او ليمونة حامضة مقطعة الى دوائر

# جيوفيتش اوت دريبنا ريبا

Giuevch Ot Drebn Riba

سمك مع الثوم والبصل والبقدونس. يقدّم مشوياً الى جانب صلصة المايونيز والكاتشاب او الطرطور.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعتان.

## التحضير

ينخل السمك جيداً. يغسل ويبلّح ثم يرتب في طبق خاص بالفن. يضاف اليه الثوم والبصل والبقدونس المفروم والغار والقلل الاسود.  
يصب الزيت والخل والماء ويدخل الطبق الى فرن معتدل الحرارة حتى ينضج السمك ويطرى.  
يقدم الطبق بارداً.

## المقادير

- كيلو غرام من السمك الصغير الحجم
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبتان من البصل مقطعتان الى شرائح رقيقة
- نصف حزمة من البقدونس مفرومة
- ورقتان من الغار
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من زيت نباتي
- خمس ملاعق كبيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل الاسود
- نصف كاس من الماء

صلصة المايونيز شهية ولذيذة تستعمل مع السلطات وأطباق اللحم والسمك.  
هي صلصة كثيفة من صفار البيض المخفوق والخل والزيت والتوابل.



## تیقفیشکی بلاکیا

Türvacher Plakate

طبقاً من القرض مع الدين والحبس والكنك الشقير. من الأبطال  
الباغية للثقة. يقدم إلى جانب شرائع قائم  
بعد الأشخاص، مدة التحصين، ساعة، مدة المظفر  
ساعة

المشاور

ربيع عيلان غرام من القرق	ربيع عيلان غرام من الجعين
الإنجلي	الأصغر لينفور
من ملائق كبيرة من	منج بمجم الرجمة
الربعة	منهليل كيريتان من
لثلاث ملائق كبيرة من	القدوس أو البلبث
البلقي	الخردوم
لثلاث بيضات	منهليل كبيرة من الكتك
كاس ويصف من التبن	الذوقاني
(كاملين)	

# بانيراني تيكفيتشكي سس سوس

Panirani Tikvitchki Sas Sos

كوسا باللبن الزبادي والجوز. من الأطباق البلغارية المخبكة.  
تقدم ساخنة أو باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

## المقادير

يوضع الدقيق في وعاء والكعك المدقوق في وعاء آخر. يكسر البيض ويخفق في طبق آخر. تتبل حلقات الكوسا الواحدة تلو الأخرى في البيض أولاً ثم في الدقيق ثم في البيض ثانية وأخيراً بالكعك المدقوق.  
تقل قطع الكوسا في الزيت الساخن حتى يصير لونها ذهبياً.  
يخلط الجوز المطحون مع اللبن الزبادي جيداً. يضاف إليهما الثوم المدقوق والملح والبهار.  
ترقب قطع الكوسا في طبق التقديم على أطراف الطبق ويصب في وسطه اللبن.

- |                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| ○ كاسان من الجوز المطحون | ○ ثلاث حبات من الكوسا كبيرة الحجم |
| ○ رأس من الثوم مدقوق     | ○ كاس من الدقيق                   |
| ○ نصف كاس من زيت نباتي   | ○ كاسان من الكعك المدقوق          |
| ○ ملح وبهار بحسب الحجة   | ○ كاسان من اللبن الزبادي          |
|                          | ○ بيضتان                          |

## التحضير

تفسل حبات الكوسا جيداً ثم تقطع إلى حلقات.



## باميا ياخنيا

Bamia Yakhnia

طبق من البامياء مع الطماطم والبقدونس. يُقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وثلاث، مدة النقع: ساعتان.

### التحضير

تنظف البامياء وتقطع اعناقها. تنقع في الماء والخل مدة ساعتين ثم تصفى.  
يقرم البصل ناعماً ويقلّى في الزيت حتى يذبل. يضاف اليه الملح وحبّتان من الطماطم ثم البامياء ومسحوق الفليفلة.  
تقطع ثلاث حبّات من الطماطم الى شرائح ويغطّى بها خليط البامياء مع شرائح الليمون.  
يطهى الخليط على نار خفيفة من دون ان يحرك. يترك ليغلي وينضج، ينثر عليه البقدونس ثم يرفع.  
يقدّم الطبق بارداً.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من البامياء	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
○ حبّتان من البصل	○ الحمراء
○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ ملح بحسب الرغبة
○ خمس حبّات من الطماطم مقشرة ومقطعة	○ شرائح نصف ليمونة
○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً	○ حامضة
	○ ملعقتان كبيرتان من الخل

## زريال فاصول نا فورنا

Zrial Fasul Na Furna

يقطع البصل والجزر الى شرائح رقيقة تقلى في ثلاثة ارباع كاس من الزيت. يضاف الخليط الى الفاصولياء مع الثوم والزيتون والملح والبقدونس المفروم. يخلط الكل جيداً. يصبّ في صينية ويوزّع ما تبقى من الزيت على سطح الخليط ثم تدخل الى فرن حار مدة عشر دقائق حتى ينضج الكل.  
يقدّم الطبق ساخناً.

فاصولياء مع الجزر والبصل والزيتون والبقدونس. يمكن تقديمها الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: سبع ساعات.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء	○ حبّتان من الجزر
○ خمس حبّات من البصل	○ اربع كؤوس من زيت نباتي
○ ستة فصوص من الثوم مدقوقة	○ نصف حزمة من البقدونس المفروم
○ خمس عشرة حبة من الزيتون	○ ملح بحسب الرغبة
	○ اربع كؤوس من الماء

### التحضير

تغسل الفاصولياء وتنقع في الماء مدة سبع ساعات ثم تصفى وتسلق حتى تنضج فنصفى.

هناك أكثر من ٥٠٠ صنف من الزيتون، تنقسم الى مجموعتين: مجموعة الأصناف الزيتية ذات الثمار الصغيرة التي تحتوي على الزيت بنسبة ٥٠ الى ٧٠٪ من وزنها، ومجموعة الأصناف المستعملة في الطعام وشارها كبيرة تراوح كمية الزيت فيها بين ٢٠ و ٥٠٪ من وزنها.

# ليشتا بلاكيا

Lichta Plakia

حساء العدس مع الثوم والخل. يقدّم الى جانب أطباق اللحم.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو:  
خمسون دقيقة. (مدة النقع: سبع ساعات).

## التحضير

يفسل العدس وينقع في الماء مدة سبع ساعات ثم يصفى.  
يوضع على النار في وعاء يحوي سبع كؤوس من الماء. يترك  
حتى يغلي ويقارب النضج ثم يضاف اليه الملح والزيت والثوم  
الدقوق والخل.  
يترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق.  
يقدم الطبق بارداً.

## المقادير

○ كأس ونصف من العدس	○ ملح بحسب الرغبة
○ سبع كؤوس من الماء	○ اثنا عشر فصاً من الثوم
○ خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ منقوعة
	○ قليل من الخل

# زريال فاصول بو تراكييسكي

Zrial Fasul Po Trakiyski

فاصولياء بالزيت مع البصل والبقونس. يقدّم الى جانب  
المخللات.

عدد الأشخاص: ثماني. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة  
الطهو: ساعتان. مدة النقع: ثماني ساعات.

## المقادير

○ نصف كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء	○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ أربع حبات من البصل	○ ملعقتان كبيرتان من البقونس المفروم
○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي او من الزبدة	○ ملعقة صغيرة من مسحوق اللبيلفة
○ ملح بحسب الرغبة	○ الحمراء

## التحضير

تنقع الفاصولياء في الماء مدة ثماني ساعات وتوضع في  
وعاء على النار مع ماء مملح حتى تنضج.  
تصبّ في طبق وينثر عليها قليل من مسحوق اللبيلفة  
والبقونس.

يقطع البصل ويقل في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً.  
تضاف اليه ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم وقليل من  
البقونس المفروم وملعقتان كبيرتان من الماء الساخن. يترك  
الكل على النار حتى يغلي ثم يصبّ الخليط فوق الفاصولياء.  
يقدم الطبق ساخناً اذا تمّ تحضيره بالزبدة او بارداً اذا  
تمّ تحضيره بالزيت. يؤكل الى جانب المخللات.

منبت البقونس الاصلي حوض البحر الابيض  
المتوسط استعمله اليونانيون والرومان  
القدامى لتزيين الاطباق واضفاء نكهة مميزة  
عليها.

في وقتنا الحاضر، شاع استعماله في السلطة  
والحساء، خصوصاً بعدما اكتشفت خصائصه  
الغذية والمفيدة.





## بروليتنا بانيتسا

Proletna Banitsa

رقائق من العجين محشوة بالسبانخ والبيض والجبن واللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

### التحضير

يقسل السبانخ وينظف ثم يقطع الى قطع صغيرة. يضاف اليه الملح ويترك مدة نصف ساعة ثم يعصر حتى يجف. يوضع في وعاء ويصب فوقه اللبن الزبادي مع الجبن المبشور والبيض. يخلط الكل جيداً. تدهن صينية بربع كأس من الزيت. ترتب فيها قطعان من رقائق العجين. يوزع عليها ربع كأس من الزيت ثم كمية من الحشو المحضر تكفي لتغطية العجين. يرتب ما تبقى من رقائق العجين والحشو بالطريقة نفسها وتغطى الصينية بطبقة اخيرة من العجين. تدهن بما تبقى من الزيت ثم تدخل الى فرن حار مدة ساعة حتى تنضج ويحمر سطحها.

يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من السبانخ	○ نصف كيلوغرام من رقائق العجين الجافة
○ كأس من جبن بفتاء المبشور	○ ثلاثة ارباع كأس من زيت نباتي
○ كأس من اللبن الزبادي	○ ملح بحسب الرغبة
○ ثلاث بيضات	

## بانيتسا سس سبانك

Banitsa Sas Spanak

فطائر بالسبانخ والجبن والبيض واللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعة ونصف.

ينظف السبانخ ويفرم. يضاف اليه الملح ثم يعصر ويصفى. يوزع عليه الجبن واللبن الزبادي والبيض ويخلط الكل جيداً.

تدهن صينية بقليل من الزيت. يقسم العجين الى ستة عشر قسماً. تمد الاقسام بحجم الصينية.

يدهن سطح نصف كمية الاقسام بالزيت ويرتب فوقها النصف الثاني.

ترق الاقسام من جديد. يرتب القسم الاول في صينية ويدهن سطحه بالزيت ثم يغطى بالقسم الثاني ويوزع عليه ثلث كمية الحشو المحضر.

ترتب باقي اقسام العجين والحشو بالطريقة نفسها وتغطى بطبقة اخيرة من العجين. تدهن بالزيت وتخب في اماكن عدة. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحها. يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

○ كأس ونصف من الماء	○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
○ ملعقتان كبيرتان من الخل	○ كيلوغرام من الدقيق
○ رشاة من الملح	

### مقادير الحشو

○ كأس ونصف من زيت نباتي	○ ملح بحسب الرغبة
○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من السبانخ	○ كأس من الجبن المبشور
	○ كأس من اللبن الزبادي
	○ ثلاث بيضات

### التحضير

يمزج الماء مع الزيت ويضاف الخل والملح والدقيق. يعجن الكل حتى يتماسك ثم يغطى العجين بقطعة قماش رطبة ويترك مدة ساعة ليرتاح.

# حلويات

## هالفا

Halva

حلوى بالسمن والجوز وكبس القرنفل والقرفة. تقدّم مزينة بالسكر الناعم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلل فيها السمن ثم يضاف الجوز ويقلب حتى يصير لون السمن ذهبياً.  
يصبّ كاسان من الماء في وعاء ويضاف السكر وكبس القرنفل والقرفة. يترك الكل يغلي ثم يوزّع خليط السمن مع الزبيب. يتابع الطهو مدة خمس دقائق أخرى حتى يتبخّر السائل. يحرك الخليط جيداً ثم يرفع عن النار ويغطى بقطعة قماش ثم يغطاء الوعاء.  
يترك جانباً مدة نصف ساعة ثم يحرك ويغطى من جديد. يترك حتى يبرد.  
يقدم في طبق خاص وينثر عليه السكر الناعم.

### المقادير

- |                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| ○ كاس ونصف من السمن        | ○ رشة من القرفة او من بشر قشر الليمون |
| ○ نصف كاس من الزبدة        | ○ الحامض                              |
| ○ نصف كاس من الجوز         | ○ كاس من الزبيب                       |
| ○ كاس من السكر             | ○ سكر ناعم بحسب الرغبة                |
| ○ ثلاث حبات من كبس القرنفل | ○ كاسان من الماء                      |





## اوريهوفكي

Orehovki

### التحضير

حلوى بالجوز. من الاصناف البلغارية اللذيذة. تقدم قطعاً مزينة بحبات اللوز.

عدد الاشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

### المقادير

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ○ بياض ثلاث بيضات               | ○ ربع كيلوغرام من السكر           |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الفانيليا  | ○ ملعقتان كبيرتان من اللوز المقشر |
| ○ ربع كيلوغرام من الجوز المطحون | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي    |

يقلّى بياض البيض في وعاء على نار قوية مع السكر والجوز. يحرك الخليط جيداً ثم تخفّف النار الى درجة متوسطة. يتابع التحريك وتضاف الفانيليا. يحرك الكل ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد. يقطع الى كرات صغيرة الحجم يضغط على سطحها بحبة من اللوز.

ترتّب الكرات في صينية مدهونة بالزيت وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً. .  
تخرج من الفرن وتترك حتى تبرد ثم تقدم.

يمكن عدم تقطيع الخليط الى كرات ووضعه في قالب. بعد النضج تقطع الحوى بحسب الرغبة.

# ماستاكوكي

Mastakuki

كمكة بالديس والجوز والقرفة وكبش القرنفل. من الحلويات البلغارية الشهية. تقدّم مزينة بالسكر الناعم.  
عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من الديس
- نصف كاس من السكر
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- ملعقة صغيرة من القرفة
- سكر ناعم بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من كبش القرنفل
- كاس من الجوز المطحون خشناً
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- نصف كاس من الماء
- دقيق بحسب الحاجة

## التحضير

يمزج الدبس مع الماء في وعاء ويضاف السكر وبيكربونات الصوديوم والقرفة وكبش القرنفل والجوز. يخلط الكل جيداً وينثر عليه ما يكفي من الدقيق لصنع عجينة لينة تمدّ في صينية مدهونة بالزيت ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة حتى تنضج الكمكة.  
يرش سطح الكمكة بالسكر الناعم. تترك حتى تبرد ثم تقطّع الى مربعات متوسطة الحجم وتقدّم.

# اوريهوف كيكس

Orehov Keks

كمكة باللبن الزبادي والجوز المطحون. من الحلويات البلغارية اللذيذة. تقدّم مع الشاي أو الشراب.  
عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- نصف كاس من الزبدة
- كاس من السكر الناعم
- بيضتان
- نصف كاس من اللبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- ملعقة صغيرة من بشر قشر الليمون الحامض
- كاسان من الدقيق
- نصف كاس من الجوز المطحون
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

## التحضير

تخفق الزبدة في وعاء مع السكر الناعم. يضاف اليها صفار البيض واللبن الزبادي وبيكربونات الصوديوم ويشر قشر الليمون والدقيق ويتابع الخفق.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ثم يوزّع على المزيج مع الجوز المطحون. يخلط الكل جيداً. يصب الخليط في صينية مدهونة بالزيت ومرشوشة بالدقيق تدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمّر سطحها.  
تخرج الكمكة من الفرن ويترك لتبرد ثم تقطّع الى مربعات وتقدّم.

يحتوي اللبن الزبادي على نسبة من الدسم تبلغ ٥,٢٪ من وزنه. يكون الدسم عالقاً في اللبن، على شكل كرات صغيرة تظهر على السطح لأنها اخف من السائل الذي يحتويها. واللبن المذكور على عبئته عبارة مختلّ من الدسم، يكون قد تعرّض لتفاعلات أدت الى تظليصه من الكرات الدسمة.



## بانيتسا سَس سيرينيه

*Banitsa Sas Sirene*

### التحضير

يُحضّر الحشو، يخلط البيض مع الجبن حتى يتجانسا. تدهن صينية بملعقة كبيرة من الزبدة. ترتّب في قعرها قطعتان من رقائق العجين. تُوزّع على سطحها ملعقة من الزبدة ثم قليل من الحشو. تكرر العملية حتى تنتهي كمية الزبدة والحشو. يوزّع ما تبقى من الزبدة على الطبقة الاخيرة من العجين.

تقطع «البانيتسا» إلى مربعات متوسطة الحجم. تدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى يجمّر سطحها وتنفخ. تقدّم ساخنة او باردة.

رقائق من العجين محشوة بالجبن والبيض والزبدة. من الحلويات البلغارية اللذيذة. تؤكل ساخنة او باردة.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ خمس بيضات	○ كأس وربع من الزبدة
○ نصف كيلوغرام من الجبن	○ ست قطع من رقائق العجين



# السويد

## (اسوج)

اسوج بلد عريق وطبخه غني بأطباق قديمة، تؤكل تبعاً لتقاليد ما تزال مُتبعة حتى اليوم. على ان الكثير من الأصناف الأسوجية تأثر بفنون الطبخ الأجنبية، ويقواعد التغذية الصحية، فتطور في اتجاهين: تأقلم أولاً مع متطلبات الحياة العصرية ممّا فرض إعادة النظر في الأساليب المعقّدة لتحضير الأطعمة والتي تستغرق وقتاً طويلاً. وفرض ثانياً، التقليل من المواد الدهنية واستبدالها بالفاكهة والخضر قدر الامكان. والطبخ الأسوجي نوعان أيضاً. منه ما يُحضّر للوجبات اليومية ومنه ما يؤكل في الأعياد والمناسبات الخاصة.

المقبل على تذوّق طعام اسوجي قد تفهده، ليس فقط وصفات تحضير هذا الطعام، وإنما التقاليد المتبعة في تناوله. وتقضي التقاليد بتذوّق كلّ مادة على حدة، واستبدال الصحن بأخر نظيف كلما اقتضت الحاجة. ويؤكل قليل من كل صنف لاعطائه حقه في التقدير.

يؤخذ مثلاً بعض سمك الرنجة ثم قليل من البطاطا، ثم قطعة من السمك المدخن أو المخلل أو المسلوق، ثم يربط الطبق بالسلسلة وشرائح اللحوم الباردة. الطعام اليومي المفضل هو «السندويتش» الاسوجي وميزته انه كبير جداً ومؤلف من

شريحتين منفصلتين ومليتين بالسمك والخضر واللحوم والصلصات، يُمسك باليد ويؤكل قسماً.





# طَبَقْ أَوَّل

## جولا ارتر

Gula Arter

حساء البازلاء مع الكراث والجزر والكرفس. يقدّم مع السجق الى جانب الخبز والمخلل.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة التلح: اثنتا عشرة ساعة.

### المقادير

○ تسع كؤوس من الماء	○ ملح بحسب الرغبة
○ نصف كيلوغرام من البازلاء الصفراء	○ ثلاثة ضلوع من الكراث
○ كيلوغرام من السجق	○ مقطّعة الى حلقات رقيقة
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ أربع حبات من الجزر
○ ملحقة صغيرة من المردقوش	○ مقطّعة الى حلقات
○ ملحقة صغيرة من الصعتر	○ ضلعان من الكرفس
	○ مقطّعان الى قطع صغيرة

### التحضير

تنقع البازلاء بالماء مدة اثنتي عشرة ساعة. ينقّب السجق بشوكة في أماكن ويضاف الى البازلاء. يوضع الخليط على النار حتى يغلي وترفع الرغوة (الزفرة) عن السطح. يضاف البصل والمردقوش والصعتر والملح. يترك الكل يغلي مدة نصف ساعة. يرفع السجق ويتابع الطهو مدة ساعة اضافية. يضاف الكراث والجزر والكرفس ويترك على النار مدة نصف ساعة أخرى حتى تنضج البازلاء. يصبّ الحساء في طبق ويقدم مع السجق.

## سكانسك فيتكالسوبا

Skansk Vitkalsoppa

ينظف الجزر وتُقشّر البطاطا. تنقى ضلوع البصل وتغسل. يقطع كل من الملفوف والجزر والبطاطا والبصل الأخضر الى شرائح بسماكة نصف سنتيمتر. يسلق الجزر والملفوف في الماء المالح المغلي او في المرق. يغطى للوعاء ويترك الخليط مدة نصف ساعة حتى ينضج. تضاف اليه البطاطا والبصل ويتابع الطهو مدة نصف ساعة أخرى. ينثر الفلفل والملح. يرفع الحساء عن النار. يصبّ في طبق. يزين بالبقدونس المفروم ويقدم.

تحتفظ البطاطا في مكان غير رطب. ولا يُنصح بوضعها في التلاجة لانها تتعرض بتأثير البرودة لتفاعلات كيميائية تغير طعمها المواد الداخلة في تركيبها وتفسد مذاقها.

حساء الملفوف الأبيض مع الجزر والبطاطا والبصل. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم. عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من الملفوف الأبيض	○ ملح وفلفل أبيض
○ أربع حبات من الجزر متوسط الحجم	○ بحسب الرغبة
○ عشر حبات من البطاطا متوسط الحجم	○ ملحقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
○ ثلاثة ضلوع من البصل الأخضر	○ للتزيين
	○ اثنتا عشرة كأساً من الماء المالح المغلي او من مرق الخضر

### التحضير

تنقى أوراق الملفوف. تقطع الى أنصاف وتنزع ضلوعها.



# طَبَق رَئِيسِي

## ماتجيسيلد

Matjesild

شرائح من الفيليه مع الخبز والخبز والبطلما والجبن والكريما.

تقدم مزينة بالبصل الأخضر المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة.

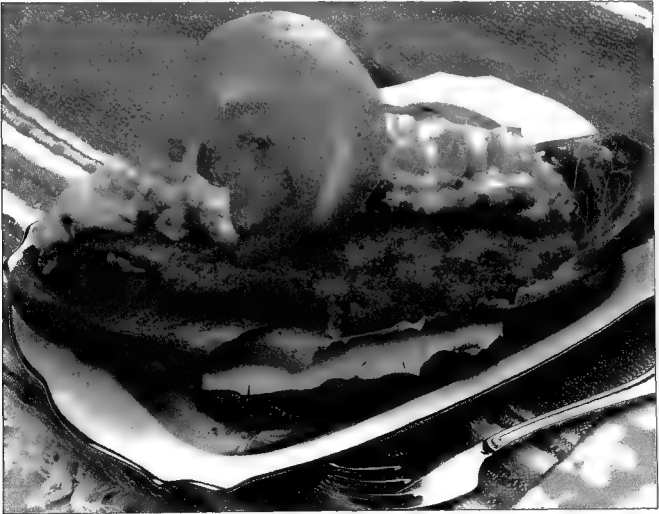
### المقادير

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ○ أربع اوراق من الخس               | ○ أربع حبات من البطاطا                |
| ○ أربع قطع من خبز الجاودار بالزبدة | ○ مسلوقة ومقطعة الى شرائح رقيقة       |
| ○ علبه من فيليه الماتجيسيلد        | ○ نصف كاس من الجبن الطري Cream Cheese |
| ○ أربعة ضلوع من البصل الأخضر مقطعة | ○ نصف كاس من الكريما                  |

### التحضير

ترتب اوراق الخس فوق قطع الخبز وتوزع عليها شرائح البطاطا.

يخلط الجبن مع الكريما بشوكة. يوزع الخليط على شرائح البطاطا ويغطى بشرائح الماتجيسيلد. يزين الطبق بالبصل الأخضر.



# بيف الاليندستروم

Biff A La Lindstrom

أقراص باللحم والبطاطا والبصل ومخلل الشمندر. تُقدّم مقليّة الى جانب السلطة الخضراء.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثماني دقائق.

## التحضير

تهرس البطاطا وتخلط مع اللحم والبيض والكريما والكُبر ومخلل الشمندر والبصل المفروم والملح والفلفل. يُقسّم الخليط الى ثماني كرات تُعطى شكل أقراص دائرية متوسطة الحجم. تقلى بالزبدة من الجهتين مدة ثلاث أو أربع دقائق على نار قوية ثم تخفف النار وتترك حتى تنضج. تقدم الأقراص ساخنة مع البطاطا المسلوقة والزبدة والسلطة الخضراء.

براعم الكُبر خضراء صغيرة تتلف من شجيرة صغيرة شائكة من فصيلة الكُبريات، أزهارها جميلة بيضاء. تتكاثر في مناطق المتوسط. تُخلّل أزهارها وثمارها فتؤلف تابلأً منبهاً ومهاضماً.

## المقادير

- |  |  |
|--|--|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم    | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من البطاطا المسلوقة     |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الكريما           | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من مخلل الشمندر المفروم |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الماء             | ○ ناعماً                                   |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة           | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من البصل المفروم ناعماً |
| ○ ملعقة كبيرة من الكُبر المفروم ناعماً | ○ ملح وفلفل أبيض بحسب الرغبة               |
|  | ○ بيضة                                     |

# لامجریت

Lammgyte

طبق من اللحم مع الطماطم ومخلل البصل. يُقدّم الى جانب الارز المسلوقة والجزر والبازلاء.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم الغنم | ○ ملعقة صغيرة ونصف من الدقيق        |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي     | ○ فلفل بحسب الرغبة                  |
| ○ كأس من الماء                      | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الورشسترشفاير |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح              | ○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع      |
| ○ كأس من مخلل البصل                 |                                     |

فيه اللحم حتى يجمد من جوانبه كافة. ترفع المقلاة عن النار وتصفى صلصة اللحم في وعاء. يضاف اليها نصف كأس من الماء وتترك تقلى ثم تصب فوق اللحم. تعاد المقلاة الى النار ويضاف اليها الملح والفلفل والطماطم. يترك الكل يقلى على نار خفيفة مدة ساعة، يضاف مخلل البصل وصلصة الورشسترشفاير.

يمزج الدقيق مع ما تبقى من الماء ثم يوزع على الخليط ويتابع الطهو مدة دقيقتين حتى تثخن الصلصة.

## التحضير

يُقطع اللحم الى قطع صغيرة. يذوّب السمّن في مقلاة ويقل

## اوكسرولادر

Oxrolader

فلانك من اللحم بلفيلينا الحارة ومنك الاشربة والكريمه  
تقدم الي جانب البصله والسلمه  
عدد الاشخاص: ثمانية عدد المصنوع: نصف ساعة مدة  
الطهي: ساعة ونصف

### المقادير

• نصف من البصله  
• الصبره المطبوخة  
• ملحفلان الي حبات  
• ورقه من الخبز  
• قطعة من السمك  
• الاكلوجيه (الاشوا)  
• مطبوخة  
• صحنه حريجه ناعسه  
• نصف كاس من الكريما  
• حبه من البصله  
• الصبره المطبوخة مطبوخة  
• الي دوائر للزينة

• نصف كاس من الكريما  
• نصف كاس من الكريما  
• نصف كاس من الكريما  
• نصف كاس من الكريما  
• نصف كاس من الكريما  
• نصف كاس من الكريما  
• نصف كاس من الكريما  
• نصف كاس من الكريما  
• نصف كاس من الكريما  
• نصف كاس من الكريما

### التحضير

يغلى اللحم في شرايح رايه، ينكح بصله وانفلقه، ويؤرجع  
عليه قطع صبره من البرده ثلاث الشرايح جداً ويثبت يدوه  
كالب لى صحنه

يفلي البصل في البرده حتى يربط من البرده وتقلي  
فلانك اللحم بالبرده نفس يداد تبصل الي الوفاء ويترك  
عليه الدقيق صبره الكل جيداً ثم يضاف مرق اللحم والصل  
البيض يضاف البصله الصبره ورقه الخبز والاشوشه  
يداني الصبره ويترك يداني علي نار خفيفه مدة ثلثين من ساعة  
ويضاف ونصف، تصاف الكريما ويترك الطهي مدة خمس  
بثلاث اصلابه

يصبغ البصل في صحن التقديم، يزين بدوائر البصله الصبره  
ثم يقدم



# سلوتستيج

Slottssteg

طبق رئيسي يحوي شرائح من اللحم والبصل والجزر. يضاف عليه سمك الانشوجة مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وخمس وأربعون دقيقة.

## التحضير

تزال زوائد دهن اللحم، يغسل ويصفى. يسخن السمن في وعاء على نار خفيفة ويقل فيه اللحم حتى تحمر جوانبه كافة. ينثر الملح والبهار. يرفع اللحم ويوضع في وعاء آخر. يصب نصف كمية المرق في الوعاء، يحرك بملقعة خشبية ثم يضاف الى اللحم. يغطى الوعاء ويطهى على نار متوسطة مدة ربع ساعة.

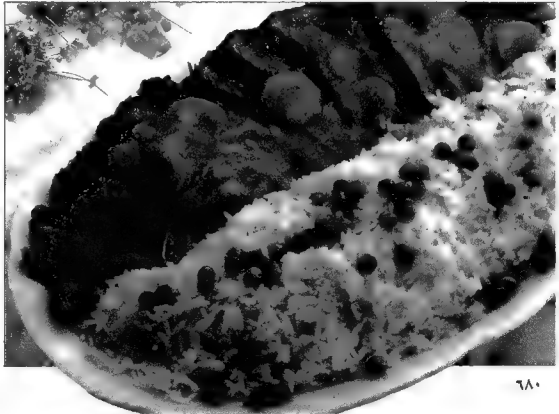
يقدم البصل ويقطع الى شرائح تضاف الى اللحم مع الجزر وشرائح السمك وورق الغار والفلغل الاسود والابيض والخل والفولدن سيروب. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. يقلب اللحم ويضاف اليه ما تبقى من المرق ويطهى مدة ساعة اخرى حتى ينضج.

يرفع اللحم من الوعاء ويحفظ في مكان دافئ. يصفى المرق ويعاد الى النار. يمزج الدقيق مع نصف كأس من الماء ويصب فوق المرق. يترك يغلي مدة ثلاث دقائق حتى تتخثر الصلصة مع التقليب المستمر.

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة ترتب في طبق التقديم وتوزع عليها الصلصة. يقدم الطبق الى جانب الارز والخضر المسلوقة.

## المقادير

كيلوغرامان من لحم	ملعقة صغيرة من حب
فخذ البقر	الفلغل الاسود
ثلاث ملاعق كبيرة من	نصف ملعقة صغيرة
سمن نباتي	من حب الفلغل الابيض
ملعقة صغيرة ونصف	ملعقتان كبيرتان من
من الملح	الخل
نصف ملعقة صغيرة	ثلاث ملاعق كبيرة من
من البهار	الدقيق
ست كؤوس من مرق	نصف كأس من الماء
للحم	خمس شرائح من مخلل
اربع حببات من البصل	سمك الانشوجة
متوسطة الحجم	(الانشوا)
حببتان من الجزر كبيرتا	ملعقتان كبيرتان من
الحجم مقطعتان	الفولدن سيروب Gel-
ورقتان من الغار	den Syrop



من الاطباق التي  
اكتسبت شهرة عالمية،  
لذيذ الطعم، شهى  
الشكل. يُقدّم في كل  
المناسبات.

# اوكسفيل اي ميد شامبينجون

Oxfil e Med Champinjon

شرائح من اللحم بصلصة الفطر والكريما والجبن المبشور.

تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## التحضير

تقلى شرائح اللحم في اربع ملاعق كبيرة من الزبدة مدة اربع دقائق حتى تحمّر جهاتها كافة. تقلّب بملعقتين. ينثر عليها الملح والفلفل وترتب في طبق خاص بالفن ويضاف اليها مرق اللحم ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة. يقلى الفطر في ما تبقى من الزبدة على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يضاف اللبن. يمزج الدقيق بالماء ويوزّع على الفطر. يترك الكل يغلي ثم تضاف الكريما ويتابع الغلي. يرفع الخليط عن النار وينثر عليه الملح والفلفل بحسب الرغبة. يقطع اللحم الى شرائح بسماكة نصف سنتيمتر. ترتب في طبق خاص بالفن مدّهون بالزبدة. يوزّع مقدار ملعقة كبيرة من صلصة الفطر بين الشريحة والاخرى ويصب ما تبقى من الصلصة فوق الشرائح. ينثر عليها الجبن المبشور ويوزّع السمن على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار مدة ربع ساعة ثم يقدّم.

## المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من شرائح
- لحم البقر
- سبع ملاعق كبيرة من
- الزبدة
- كاس من مرق اللحم
- المغلي
- نصف كيلوغرام من
- الفطر مفروم ناعماً
- كاس من الجبن المبشور
- ملح وفلفل بحسب
- الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الدقيق
- نصف كاس من الماء
- كاس من اللبن
- (الحليب)
- نصف كاس من الكريما
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- سمن نباتي

# سجومنسبيق

Sjomansbiff

شرائح اللحم بالبطاطا والبصل، من الاطباق السويدية

الرئيسية. يقدّم مع الخبز ومخل الشمندر والسلطة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## التحضير

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة ثم يقطع كل منها الى اربع قطع. يتوّب نصف كمية السمن في مقلاة وتقلّى فيه قطع اللحم حتى تحمّر من الجهتين. تتبلّ بالملح والفلفل ويترك جانباً. يضاف ما تبقى من السمن الى المقلاة ويقلى فيه البصل على نار خفيفة ثم يرفع ويترك جانباً. تقلى البطاطا في السمن نفسه وترفع عن النار. يصبّ المرق في المقلاة ويترك حتى يغلي. يدهن طبق خاص بالفن بالزبدة. ترتب فيه طبقة من البطاطا وتغطى بالبصل ثم باللحم حتى تنتهي المقادير ويغطى السطح بطبقة اخيرة من البطاطا. يصبّ المرق ويوزّع قليل من السمن على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار مدة ساعة حتى ينضج اللحم. يزيّن الطبق بالبقيونس المفروم ويقدم مع الخبز ومخل الشمندر والسلطة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم
- لخد البقر
- ملعقتان كبيرتان من
- سمن نباتي
- ملح وفلفل بحسب
- الرغبة
- بقينوس مفروم للترتين
- ثلاث حبات من البصل
- مقطعة الى شرائح رقيقة
- اربع حبات من البطاطا
- مقشرة ومقطعة الى
- دوائر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- للذهن

# سالمون

## Salmon

سمك السلمون بالشبث والبهارات. يُقدّم الى جانب صلصة الخردل المحضرة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة التبريد: أربع وعشرون ساعة.

### التحضير

تبشر سمكة السلمون وتُجفّف من دون أن تغسل. تقسم السمكة طوليّاً الى قسمين من جهة الظهر. ينزع منها العمود الفقري ويترك جلدها. يخلط السكر مع الفلفل والملح ويفرك السمك بخليط البهارات.

يوزع الشبث داخل قطع السلمون وترتّب فوق بعضها بطريقة معاكسة ثم توضع في طبق عميق. يضاف اليها ما تبقى من البهارات ويضغط عليها بطبق زجاجي. يدخل السلمون الى التلاجة مدة أربع وعشرين ساعة مع التقليب مرة أو مرتين ويوزّع عليه الشبث الطازج. ترفع البهارات ويقطّع السلمون الى شرائح رقيقة ترتّب في طبق التقديم وتزيّن بالشبث.

تخلط مقادير صلصة الخردل وتقدّم الى جانب السلمون.

### المقادير

- كيلوغرام من السلمون
- ملحقة صغيرة ونصف المتوسط الحجم المجفّد او الطازج
- حزمة من الشبث مفرومة
- ملحقة كبيرة من السكر

### مقادير الصلصة

- ثلاث ملاعق كبيرة من الخردل
- ملحقة كبيرة من السكر
- نصف كاس من زيت نباتي
- نصف كاس من الماء
- أربع ملاعق كبيرة من الشبث المفروم ناعماً
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

# فيسكرولاراي سفامباس

## Fiskrullar I Svampsas

سمك بصلصة الفطر واللبن والكريما. يُقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة واللوبياء الخضراء.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### التحضير

تغسل شرائح السمك وتُجفّف على ورق نشاف. تتبل بالملح والفلفل ومسحوق الثوم ثم تلف وتُخاط. يقبل الفطر بالزبدة على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى يطرى. يضاف اليه اللبن. يمزج الدقيق مع الماء ويضاف الى الفطر مع التحريك. يترك الكل يغلي قليلاً ثم تضاف الكريما ويتابع الغلي مدة خمس دقائق. تضاف لفائف السمك ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق اضافية. يُقدّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- ثمانين شرائح صغيرة من السمك (البلايس)
- نصف كيلوغرام من الفطر المقطّع
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاس من اللبن (الحليب)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف كاس من الماء
- نصف كاس من الكريما
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- قليل من مسحوق الثوم الجاف





## دجانسونس فريستيلز

*Janssons Frestelse*

بطاطا بسمك الأنشوجة والبصل والكريمة. من الأطباق  
السويدية المشهية. يقدّم كصنف من المقبلات.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ساعة.

### التحضير

تقشّر البطاطا وتقطّع الى شرائح طويلة.  
يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة، يرتب في قعره نصف  
كمية البطاطا ويغطى بطبقة من البصل ثم بسمك الأنشوجة.  
يرتب فوقه ما تبقى من البطاطا وتوزّع عليها قطع صغيرة  
من الزبدة ثم يصب مرق الأنشوجة على السطح.  
يبدّل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة، يخرج  
بعدها من الفرن وتوزّع عليه الكريمة. يعاد ادخاله الى الفرن مدة  
ثلاثة ارباع الساعة حتى تنضج البطاطا.

### المقادير

○ ثمانى حبات من البطاطا	○ حبتان من البصل
○ متوسطة الحجم	○ مفرومتان ناعماً
○ كأس من شرائح سمك	○ كأس ونصف من الكريمة
○ الأنشوجة (الأنشوا) مع	○ ملعقتان كبيرتان من
المرق	الزبدة



# تورسك فيليه

Torsk File

شرائح السمك بالبيض والكك المدقوق. تقدّم مع البطاطا المسلوقة والسلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

تقطع شرائح السمك الى قطع صغيرة. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة. يخفق البيض مع الماء ويخلط الكك مع الملح. تنفّس شرائح السمك بمزيج البيض ثم بالكك المدقوق. ترتّب في طبق الفرن ويوزّع عليها السمن. تدخل الشرائح الى فرن ساخن مدة نصف ساعة حتى تنضج. يقدّم الطبق مع البطاطا المسلوقة والسلطة وعصير الليمون الحامض.

## المقادير

○ كيلوغرام من شرائح السمك	○ كاس من الكك المدقوق
○ بيضتان	○ نصف كاس من سمن نباتي
○ أربع ملاعق كبيرة من الماء	○ ملعقة صغيرة من الملح
	○ ملعقة كبيرة من الزبدة

# رودسبيت هيد ساس تارتار

Rodspatte Med Sas Tartar

## التحضير

تنفّس شرائح السمك بالبيض المخفوق. يخلط الدقيق مع الكك المدقوق والفلفل والملح. تنفّس شرائح السمك بالخليط وتقل في الزبدة مدة أربع دقائق من كل جهة حتى تحمر ثم تترك جانبا لتبرد. تخلط مقادير صلصة الريمولاد كلها. توزّع قطع الخبز في اطباق وتغطى بأوراق الخس. ترتّب فوقها شرائح السمك المقلية ثم تصبّ صلصة الريمولاد في وسط الشرائح. تقطع كل حبة من الليمون الى اربعة اجزاء تزيّن بها الصلصة على شكل دائري.

سمك بصلصة المايونيز والخردل والكبر ومخل الخيار. يقدّم مزينا بشرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلثي دقائق.

## المقادير

○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
○ أربع شرائح من السمك (البلايس)	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ بيضتان مخفوقتان	○ أربع أوراق من الخس
○ ست ملاعق كبيرة من الكك المدقوق	○ ليمونة حامضة
	○ أربع قطع من خبز الجولدار بالزبدة

## مقادير صلصة الريمولاد

○ ست ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز	○ الثّكر المقطع
○ ثلاث ملاعق كبيرة من مخلل الخيار المقطع	○ ملعقة كبيرة من الخردل الفرنسي
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

للحصول على الخردل تُسحق حبوب شجرة الخردل ذات اللون الاسود أو البني. تضاف الى هذا المسحوق سوائل منوعة كعصير العنب الاخضر الفسج او الخل. يستعمل الخردل في تحضير المرق ويعض الصلصات والاطعمة ولا سيما اللحوم.

# حلويات

## اناناسجياي

Annanasgele

حلوى من الاناناس بالجيلاتين. تقدم مع الكاسترد مزينة بالكريما المخفوقة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- اربع كؤوس من عصير الاناناس
- كاستن من الاناناس
- مغلغلان من الجيلاتين
- المقطع الى قطع صغيرة

### التحضير

يسخن نصف كاس من عصير الاناناس في وعاء ويضاف اليه الجيلاتين.

يحرك الخليط على النار حتى يذوب الجيلاتين من دون ان يغلي ثم يصب فوقه ما تبقى من عصير الاناناس.

يقسم مزيج الاناناس والجيلاتين الى ثلاثة اقسام. يوزع القسم الاول في صينية خاصة بالجيلاتين ويدخل الى الثلاجة حتى يجمد ثم يوزع عليه نصف كمية قطع الاناناس. يضاف القسم الثاني من المزيج ويعد الى الثلاجة. يترك حتى يجمد ثم يربط فوقه ما تبقى من قطع الاناناس. أخيراً يصب القسم الثالث من المزيج وتعاد الصينية الى الثلاجة حتى يجمد. تخرج وتوضع في قليل من الماء المغلي بضع ثوان حتى يطرى الجيلاتين ثم يقلب في طبق ويقدم.





## بانكاكور

Pankakor

### التحضير

تخفق البيضتان مع نصف كمية اللبن. يضاف الدقيق والملح والسكر.  
يخفق الكل جيداً حتى تتشكل عجينة طرية. يضاف إليها ما تبقى من اللبن ويتابع الخفق.  
تدهن مقلاة بالزبدة. تسخن على النار ويوزع فيها مقدار من العجين يكفي لتغطية قعرها. تترك الفطيرة على النار بضع دقائق ثم ترفع وتلف وتترك في مكان دافئ.  
يقال ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها.  
تقدم الفطائر ساخنة مع السكر والمربي (المارملا) ويوزع عليها قليل من عصير الليمون الطازج بحسب الرغبة.

فطائر محلاة، من الأصناف السويدية اللذيذة. تقدم ساخنة مع السكر أو المربي أو صلصة الشوكولا.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| ○ بيضتان                      | ○ ورشة من الملح        |
| ○ كأس ونصف من الدقيق          | ○ ملعقة صغيرة من السكر |
| ○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) | ○ زبدة للقلي           |

# سكانسك ابلكاكا

Skansk Applkaka

حلوى من التفاح بالزبيب والسكر والقرفة، من الأصناف السويدية الشهية. تقدم باردة أو ساخنة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

تقشر حبات التفاح وتقطع إلى قطع رقيقة. يخلط السكر مع القرفة والزبيب.

يُدمن قالب خاص بالفرن بالزبدة وترتب فيه طبقة من قطع التفاح. يغطى التفاح بخليط السكر والزبيب ثم بالكعك المدقوق. تكرر العملية إلى أن تنتهي المقادير كلها.

يُغطى السطح بالكعك المدقوق، توجز على الزبدة ويدخل الطبق إلى فرن ساخن مدة نصف ساعة. يزين بالقشدة الطازجة ويقدم.

## المقادير

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| ○ ثلاثة أرباع كيلو غرام من التفاح المتوسط الحجم | ○ ملعقة كبيرة من القرفة      |
| ○ كأس من الكعك المدقوق                          | ○ نصف كأس من الزبيب          |
| ○ نصف كأس من السكر                              | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة |
|   | ○ كأسان من القشدة الطازجة    |





# النرويج

النرويج هو أطول بلد أوروبي. تمتد شواطئه بمحاذاة بحر الشمال على طول ١٧٥٢ كيلومتراً. الزراعة في النرويج لا تُمارس إلا في ثلاثة بالمئة من مساحة البلد بسبب المناخ القاسي. انه بلد الليل المستمر ستة أشهر في فصل الشتاء، وبلد الشمس المشرقة في منتصف الليل طوال فصل الصيف. هذا ما يجعل النرويج يستورد ٩٠ بالمئة من المواد الغذائية التي يحتاجها باستثناء لحم الماشية والأسماك. الماشية تنمو بسهولة في أحراجها ومراعيه الخصبة. اما الأسماك فتجلبها وحدات متخصصة في الصيد البحري يبلغ عددها ٤٠ ألفاً، وتسمح للنرويج باحتلال المرتبة الثانية بعد الاتحاد السوفيتي، بين البلدان الأوروبية المصدرة للأسماك. في المجال الزراعي تنتج النرويج بعض الحبوب كالشعير والقمح وقليلاً من الخضار أهمها البطاطا والملفوف والجزر، وأنواعاً من الفاكهة التي تنمو في المرتفعات الباردة كالأجاص والكرز والتفاح والخوخ. من الطبيعي ان تكون اصناف الطعام التقليدية معتمدة أساساً على الاسماك. والاسماك متنوعة جداً ويستغل النرويجيون هذا التنوع لاعداد اصناف فاخرة من الحساء والأطباق الرئيسية والمقبلات والأطعمة السريعة كالسندويتش وغيره، وكلها بالسمك أساساً. وتأتي اللحوم في المرتبة الثانية بعد الأسماك، وأهمها لحم الغنم الفاخر الذي قلَّ أن يوجد نظيره في بلد آخر. ويعتني النرويجيون بزراعة الأنواع القليلة من الفاكهة التي تنمو في أراضيهم، ويقتنون وسائل حفظها ويعدّون منها اصنافاً من المربيات والحلويات التي صارت شهيرة عالمياً.



# سَلْطَة

## سورليند سالات

Sorland salat

سلطة مشوية من الفريز والفراي وكلمر توكان الى جانب  
السلطة الانكليزية

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة

### المكونات

- |  |   |
|--|---|
| • كأس من الفريز                          | • ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم          |
| • قطعان من الفريز                        | • ملعقة كبيرة من صلصة الشربل (موتار)        |
| • نصف كأس من البيض الاصفر الناعم (مبشول) | • ثلاث ملاعق من صلصة الفلفل الحريفة (تباشو) |
| • كأس من قطع الطماطم المنكف              | • معقلان كبيرتان من صلصة الطماطم (كالتحضير) |
| • ملح وبصل الفريز                        |   |

### التحضير

يفضل الفريز ويؤخذ باليد عريضاً فريماً تماماً تقطع كل حبة من الفريز الى اربعة اقسام بحجمها ويخلط الفريز مع الفطر ويضاف اليهما الفريز والبيض الاصفر الناعم بيتر الملح. تحضر الصلصة بمرح الصلصات ويضاف المزيد من صلصة التباشو للمصنع على صلصة حريفة (موتار) تقدم السلطة الى جانب الصلصة الاخضرية



# سومار سالات

## Sommar Salat

سلطة السمك والبيض والطماطم. من الأصناف النرويجية المفضلة. تقدم مع الخبز المحمص والزبدة.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

○ خمسة سمكات من الهيرنغ المدخن	○ حبتان من الطماطم
○ ست بيضات مسلوقة ومقطع كل منها الى أربعة اجزاء	○ شرائح شرائح
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الخل	○ بصل اخضر مفروم للتزيين
○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الذرة	
○ ملحقتان صغيرتان من الكاس من الكريما	

### مقادير الصلصة (التيبله)

○ ثلاث ملاعق كبيرة من الخل	○ ملحقتان صغيرتان من الكاس من الكريما
○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الذرة	
○ ملحقتان كبيرتان من الماء	

### التحضير

يقطع الخس ويرتب في قعر طبق التقديم. يقطع السمك الى شرائح ثم الى قطع صغيرة ترتب فوق الخس في وسط الطبق وتوزع شرائح البيض والطماطم على اطرافه.  
تمزج مقادير الصلصة جيداً. توزع الصلصة على سطح السمك.  
يزين الطبق بالبصل الاخضر المفروم ويقدم.



# طَبَقْ أَوَّل

## آبلسين سوبه

Appelsin Suppe

حساء بعصير البرتقال والسكر ودقيق البطاطا، سريع التحضير ومشهُ، يُقدَّم مزيّناً بقطع البرتقال.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

يُمزج عصير البرتقال مع كأسين من الماء، يوضع المزيج على النار ويترك حتى يغلي. يضاف اليه السكر ويترك حتى ينوب.

يخلط دقيق البطاطا مع الماء ويضاف تدريجاً الى الحساء مع التحريك المستمر. يترك الحساء يغلي مدة دقيقة واحدة. يرفع عن النار ويصب في طبق عميق. تقطع شرائح البرتقال الى قطع صغيرة يزيّن بها سطح الطبق.

يقدّم الحساء ساخناً أو بارداً.

### المقادير

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ○ كأسان من عصير البرتقال           | ○ كأسان من الماء               |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر        | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الماء    |
| ○ ملعقة كبيرة ونصف من دقيق البطاطا | ○ أربع شرائح من البرتقال رقيقة |







## بيرجينسك فيسكه سوبه

Bergensk Fiske Suppe

حساء السمك مع الجزر والكريمة. يُقدّم سلخناً مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

### التحضير

يفسل السمك ويقطّع الى شرائح. يُسلق الرأس والقشرة وللحسك بالماء المملح في وعاء ويترك الكل يغلي مدة ربع ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة. يصفى المرق بمصفاة من السمك الناعم ويحتفظ بخمس كؤوس منه. يخلط الدقيق مع الزبدة ويقسم الخليط الى ثلاث كرات صغيرة تضاف الى المرق المحتفظ به.

يعاد المرق الى النار ويحرّك جيداً حتى تنوب الكرات ويشخن المرق. يضاف الجزر المقطّع والبقدونس ويترك الحساء يغلي مدة ربع ساعة تقريباً حتى يطرى الجزر. يرفع البقدونس ويقطع شرائح السمك الى قطع صغيرة تضاف الى الحساء وتغلي على نار خفيفة مدة ست دقائق ثم ينثر الملح والفلفل.

يرفع الوعاء عن النار وتضاف اليه الكريمة ثم يعاد الى النار حتى تسخن الكريمة جيداً من دون أن تغلي. يصب الحساء في طبق عميق ويزيّن بالبصل الأخضر المفروم. يُقدّم سلخناً.

### المقادير

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف          | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ الكيلوغرام من سمك      | ○ بضعة ضلوع من         |
| ○ القديد (شبيه بسمك      | ○ البقدونس مربوطة      |
| ○ اللقّ لكنه اصغر حجماً) | ○ بخرط                 |
| ○ ملعقتان كبيرتان من     | ○ ملح وفلفل بحسب       |
| ○ الزبدة                 | ○ الرغبة               |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من    | ○ ثلاثة ارباع كأس من   |
| ○ الدقيق                 | ○ الكريما              |
| ○ خمس كؤوس من مرق        | ○ اربعة ضلوع من        |
| ○ السمك                  | ○ البصل الأخضر مفرومة  |
| ○ ثلاث حبات من الجزر     | ○ ناعماً               |
| ○ مقطّعة الى دوائر رقيقة |                        |

# طَبَق رَئِيسِي

## اوكسيهاليجريت

Oksehalegryte

لحم ذيل الثور بالبصل والثوم والتوابل، من الأطباق الفروجية المميزة. يُقدَّم إلى جانب البطاطا المسلوقة والخضر.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان وعشر دقائق.

### المقادير

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| ○ كيلو غرام من ذيل الثور        | ○ ثلاث حبات من البصل                  |
| ○ مقطع إلى قطع صغيرة            | ○ ورقة من الغار                       |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي | ○ ست حبات من الفلفل                   |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح          | ○ فصان من الثوم مدقوقان               |
| ○ ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة | ○ نصف ملعقة صغيرة من الصعتر           |
| ○ الحمرء الحلوة (بابريكا)       | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق           |
| ○ ثلاث كؤوس من مرق لحم البقر    | ○ نصف كأس من الماء                    |
|                                 | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم |

### التحضير

يُنوَّب السمن في وعاء عميق ثقلي فيه قطع اللحم مدة أربع دقائق. يضاف الملح ومسحوق الفليفلة الحلوة والمرق. يغطى الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة ساعة. يقطع البصل إلى حلقات تضاف إلى الوعاء مع ورقة الغار وحبات الفلفل والثوم المدقوق والصعتر ويتابع الغلي مدة ساعة أخرى. ترفع حبات الفلفل وورق الغار من الوعاء. يمزج الدقيق مع الماء ويضاف إلى خليط اللحم. يحرك ويترك يغلي مدة ثلاث دقائق. يصبّ الخليط في طبق التقديم ويزين بالبقدونس المفروم. يُقدَّم الطبق ساخناً.

## فريكاديلير

Frikadeller

أقراص من اللحم بالبصل والكعك المدقوق واللبن. تتقدَّم مع البطاطا المسلوقة والجزر والبازلاء.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### التحضير

يخلط اللحم المفروم مع البصل والدقيق والكعك المدقوق. يضاف إليه اللبن والبيض والملح والبهار ويخلط جيداً حتى يتجانس. يقطع خليط اللحم إلى كرات متوسطة الحجم. يُنوَّب السمن في مقلاة وتقلي فيه الكرات على نار خفيفة مدة تراوح بين ربع ساعة وثلاث ساعة حتى تحمر من الجهتين مع التقليب من وقت إلى آخر. تقدَّم ساخنة.

### المقادير

- |                                      |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من لحم البقر المفروم | ○ كأس من اللبن (الحليب)     |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً                 | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح  |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق              | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق       | ○ سمن للقلي                 |
| ○ بيضة                               |                             |



## ليفرجريته

Levergyte

طبق رئيسي من الكبد مع الكرّس والجزر والكراث. يقدّم الى جانب البطاطا المهروسة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### المقادير

○ ضلعان من الكرّس	○ ضلعان من الكراث
○ مقطعان الى قطع صغيرة	○ (البراصيا) مقطعان الى قطع صغيرة
○ جبّتان من الجزر	○ نصف كيلوغرام من كبد البقر
○ مقطعتان الى قطع صغيرة	○ كأس من الماء
○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة

### التحضير

يذوّب نصف كمية السمن في طبق خاص بالفرن ويقل في الكرّس والجزر مدة خمس دقائق. يضاف الكراث ويقلب الكل مدة خمس دقائق اضافية.

يفصل الكبد ويقشر ثم يقطع الى شرائح رقيقة تقلى في كمية السمن المتبقية مدة خمس دقائق ثم تضاف الى خليط الخضّر. يصب الماء في الطبق ويعاد الى نار خفيفة. ينثر الملح والفلفل ويترك الخليط حتى يغلي مدة دقيقة. يقدّم الطبق ساخناً.

## لام اي هفيتكال

Lam I Hvitkal

طبق رئيسي من اللحم والملفوف والفليفلة الحمراء والبصل. يقدّم مزيجاً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

### المقادير

○ كيلوغرام من لحم رقبة الغنم مقطع الى قطع صغيرة	○ كيلوغرام من الملفوف الأبيض مقطع
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ كأسان من مرق اللحم
○ جبّتان من البصل مفرومتان	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ حبة من الفليفلة الحلوة الحمراء	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
	○ قليل من الماء
	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

### التحضير

تجوّف حبة الفليفلة وتقلع الى حلقات يقسم كل منها الى نصفين وتقل مع البصل في المقلاة نفسها. يعاد وضع اللحم في المقلاة ثم يضاف الملفوف والبرق وينثر الملح والفلفل. يغطى الخليط ويغلي مدة ساعة مع إضافة المزيد من المرق عند الحاجة.

يمزج الدقيق مع قليل من الماء ويضاف الى الخليط ويترك يغلي على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق.

يصب الخليط في طبق التقديم ويوزّن بالبقدونس المفروم أو يقطع الفليفلة الحمراء. يقدّم الطبق ساخناً.

تذوّب الزبدة في مقلاة عميقة تقل فيها قطع اللحم من جوانبها كافة مدة أربع دقائق ثم ترفع.

# بيف ستينديرج

Biff Strindberg

شرائح من اللحم مغمّسة بالخردل والبصل والدقيق. تُقدّم الى جانب سلطة الخضر والبطاطا.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلثي دقائق.

## التحضير

يُخلط الملح مع الدقيق. يُقَطّع اللحم الى أربع شرائح. تُدقّ كل منها على مسطح وتُدهن من الجهتين بالخردل. تُغطى بالبصل المفروم ثم بخليط الملح والدقيق.  
تُقلّ شرائح اللحم بالزبدة مدة ثماني دقائق وتُقلّب من الجهتين حتى تحمّر جيّداً.  
ترتّب في طبق التقديم. يُقدّم الطبق الى جانب البطاطا المهروسة وسلطة الخضر.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر (فيليه)
- مملعتان كبيرتان من الخردل
- ربع كأس من البصل المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة



# كوكت تورسك

Kokt Torsk

سمك بصلصة اللبن والبقدونس المفروم. يُقدّم مع الأرز المسلوق والطماطم والسلطة الخضراء.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## التحضير

تقطع الفيليه الى قطع بسماكة سنتيمترين ترتب في وعاء وترش بالملح وتوزّع عليها الزبدة. يمزج عصير الليمون مع ثلاث ملاعق كبيرة من الماء. يصب المزيج في وعاء ثم يضاف البقدونس المفروم. يوضع الوعاء على نار خفيفة ويترك يغلي مدة عشر دقائق. تصب بصلصة السمك في وعاء صغير ويضاف اليها كأس من اللبن. يمزج الدقيق مع ثلاث ملاعق كبيرة من الماء ويوزّع المزيج على الصلصة. تترك على النار لتغلي مدة دقيقتين تقريباً. يثر عليها الملح. توزّع الصلصة على السمك ويعاد الى النار حتى يسخن. يقدم ساخناً.

## المقادير

- |   |   |
|---|---|
| ○ نصف كيلوغرام من<br>فيليه سمك القد     | ○ ست ملاعق كبيرة من<br>الماء              |
| ○ ملح بحسب الرغبة                       | ○ أربع ملاعق كبيرة من<br>البقدونس المفروم |
| ○ ملعقة كبيرة من عصير<br>الليمون الحامض | ○ كأس من اللبن (الحليب)                   |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة                 | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق                   |

# رودسباتيه اي كاريفلوتيه

Rodspatte I Karriflote

سمك بصلصة الكريما والكاري والطماطم والبصل. يزين بالبقدونس المفروم. يُقدّم مع الأرز المسلوق والسلطة الخضراء.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

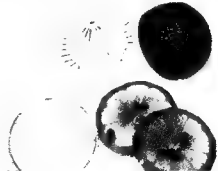
## التحضير

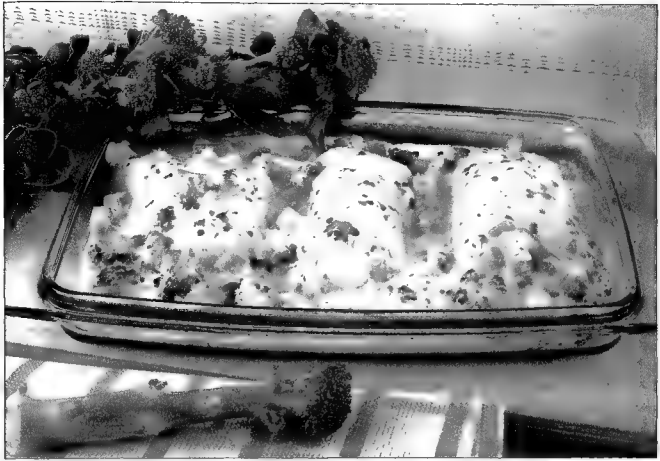
تذوّب الزبدة في مقلاة يغلي فيها البصل مدة دقيقتين. يضاف الكاري ويخلط جيداً ثم تصب الكريما ويغلى الخليط على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق. تملأ قطع السمك وتلف ثم ترتب فوق البصل. تقطّع الطماطم الى انصاف وتوزّع على السمك. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى ينضج.

## المقادير

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من<br>الزبدة  | ○ ثماني قطع من فيليه<br>سمك موسى صغيرة |
| ○ جبّان من البصل                 | ○ حجم                                  |
| ○ مفرومات ناعماً                 | ○ ملعقة صغيرة ونصف<br>من الملح         |
| ○ ملعقة كبيرة من<br>مسحوق الكاري | ○ نصف كيلوغرام من<br>الطماطم المقشرة   |
| ○ كأس من الكريما                 |  |

يمكن استعمال عصير الليمون في الاطعمة كبديل عن الملح. معروف ان خلو الطعام من الملح يفقده لذّة نكهته، اما اذا اضيف اليه عصير الليمون، فإن املاح البوتاسيوم الموجودة فيه تكفي لجعل نكهة الطعام مقبولة.





## بروكوليفسك

*Broccolifisk*

شرائح من السمك محشوة بالكرب الهليونى والكك المدقوق والصعتر. تُلَاقَم مع الصلصة المحضرة الى جانب البطاطا المهروسة والجُزء المسلوق.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

○ ملعقة صغيرة من الصعتر	○ مقلف من الكرب الهليونى المجلد يزن ربع كيلوغرام
○ نصف ملعقة صغيرة من الملح	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ أربع شرائح من سمك "البلايس"	○ نصف كاس من الكك المدقوق
○ نصف كاس من اللبن (الحليب)	○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
○ كاس من الكريما	

### التحضير

يفرم الكرب ناعماً، تُتَوَب الزبدة ويضاف اليها الكرب المفروم والكك المدقوق وعصير الليمون والصعتر والملح. يقل الخليط مدة ثلاث دقائق.

يوزَع الخليط على شرائح السمك ثم تُلف جيداً وتُرتب في وعاء. يصب فوقها اللبن ويُترك تغلي على نار خفيفة مدة خمس دقائق. تضاف اليها الكريما ويهز الوعاء بحذر ويتابع التغلي على نار خفيفة مدة دقيقة واحدة.

إذا كانت شرائح السمك صغيرة يمكن اضافة أربع شرائح اخرى.

## توريسكروجن

Toreskerogn

بطرخ مع الشبت والطماطم والجبن المبشور، من الأطباق النرويجية الشهيرة. يُقَّم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية. عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

### التحضير

يقطع البطرخ الى شرائح بسماكة سنتيمتر واحد. يدهن طبق خاص بالفرن بالزيت وترتب فيه شرائح البطرخ ويوزع عليها الشبت المبشور. تهرس الطماطم وتوزع على الشبت ثم تضاف الكريما وينثر الجبن المبشور على سطح الطبق. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٢٥٠ درجة مئوية) مدة ربع ساعة حتى ينضج البطرخ.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من البطرخ
- نصف كيلوغرام من الطماطم المقشرة
- كأس من الكريما
- ثلاثة ارباع كأس من جبنة «شيدر» المبشور
- نصف كيلوغرام من الشبت
- ملعقة كبيرة من الزيت

## كولد ماكريل

Kold Makkrell

سمك بصلصة الخل والخردل والبقدونس المفروم. يُقَّم مع سلطة الارز الباردة والسلطة الخضراء المنوعة. عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة التبريد: ساعتان.

### التحضير

يغسل السمك في الماء المملح مدة ربع ساعة. يرفع من المرق وينزع حسكه وقشرته. يصفى مرق السمك ويحتفظ به. ترتب شرائح السمك في طبق التقديم وتغطى لتبقى ساخنة. يمزج زيت الذرة مع مرق السمك والخل والخردل والملح والبهار والبقدونس. يرفع الغطاء وتصب الصلصة فوق شرائح السمك. يترك الطبق جانباً مدة ساعتين. يزين بقطع البيض وشرائح الطماطم والبقدونس المفروم.

### المقادير

- شريحتان من سمك ماكريل
- ملعقة صغيرة من الملح

### مقادير الصلصة

- نصف كأس من زيت الذرة
- نصف كأس من مرق السمك
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بقدونس مفروم للتزيين
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- بيضتان مسلوقتان، مقطّعتان كل منهما الى اربعة اجزاء للتزيين
- حبتان من الطماطم مقطّعتان الى شرائح للتزيين

الشبت نبات حولي من فصيلة الخيميات ينمو في أوروبا وناماره المظفة من التوابل القيمة. ذكره الكتاب الاوائل في القرن العاشر، ويسمى بالاجنبية «Anethum graveolus Dill»، وقد اشتقت كلمة «Dill» من الكلمة الاسكندنافية Dilla أي مهدىء.



# حلويات ستيكته إبلير Stekte Epler

من الحلويات النرويجية الشهيرة واللذيذة، أساسها تفاح  
محمى بالقرفة والسكر ومغلف بالعجين. تقدم مزيّنة باللوز.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:  
خمس وعشرون دقيقة، مدة التبريد: ساعتان.

## المقادير

○ كاسان من الدقيق	○ ثماني حبات من التفاح
○ أربع ملاعق كبيرة من السكر	○ ملعقة صغيرة من القرفة
○ ثلاثة أرباع كاس من الزبدة المقطعة	○ بياض بيضة
○ صفار بيضة	○ ملعقتان كبيرتان من اللوز المقطع

## التحضير

يخلط الدقيق مع ملعقتين من السكر. تضاف اليه الزبدة المقطعة الى قطع صغيرة. يخلط الكل بأطراف الأصابع.

يضاف صفار البيض ويعجن الخليط حتى يصير متجانساً ثم يوضع في الثلاجة مدة ساعتين.

يقشر التفاح ويجوّف وينزع بزره. يمدّ العجين، يقطع الى مربعات وتوضع كل حبة تفاح في وسط كل مربع. تخلط القرفة مع ملعقتين من السكر ويصطى بها التفاح المجوّف. تلف أطراف كل مربع حتى تغطي التفاحة كلها ويضغط عليها بالأصابع لتلتصق جيداً.

ترتب حبات التفاح في صينية مدهونة بالزبدة. يخفق بياض البيضة بالشوكة قليلاً وتدهن به حبات التفاح المغلفة بالعجين ثم ينثر اللوز المقطع على سطحها.

تدخل الصينية الى فرن ساخن (٢٠٠ درجة مئوية) مدة تراوح بين عشرين وخمس وعشرين دقيقة حتى ينضج العجين ويحمّر.



## برينسيسه كريم

Prinsesse krem

حلى باللبن والبيض واللوز. تُقدّم ساخنة مع صلصة الفاكهة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمسون دقيقة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

### المقادير

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| ○ ثلاثة أرباع كاس من الزبدة  | ○ أربع بيضات                              |
| ○ كاس من الدقيق              | ○ أربع ملاعق كبيرة من السكر               |
| ○ كاس ونصف من اللبن (الحليب) | ○ ملعقتان كبيرتان من اللوز المفروم ناعماً |

### التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة، يضاف إليها الدقيق ويحرك

باستمرار على نار خفيفة. يصبّ اللبن تدريجاً ويترك حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويضاف اليه السكر واللوز ثم صفار البيض تدريجاً على أن يترك جيداً كلما أضيف اليه صفار بيضة حتى يمتص العجين كل الصفار. يترك العجين حتى يبرد.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يضاف الى العجين ويخلط جيداً على أن يبقى رخواً.

يصب في وعاء مستدير ويوضع في صينية مليئة بالماء حتى تصلها. يدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى ينضج. يُقدّم ساخناً.

## ستيكيلسارجروت

Stikkelsbargrot

حلى من الزبيب ودقيق البطاطا. تُقدّم باردة مع الكريما أو اللبن (الحليب).

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### المقادير

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ○ أربع كؤوس من الريباس (الكشمش) | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق البطاطا |
| ○ المقلب مع عصيره               | ○ نصف كاس من الماء                 |
| ○ ملعقة كبيرة من السكر          |                                    |

### التحضير

يسخن الريباس مع عصيره في وعاء على نار خفيفة ويترك حتى يغلي. يخلط دقيق البطاطا مع الماء ويصبّ الخليط تدريجاً فوق

الريباس مع التحريك المستمر. يترك الكل يغلي مدة دقيقة ثم يرفع.

يصبّ الخليط في طبق عميق وينثر فوقه السكر منعاً لتشكّل قشرة على سطحه. يُقدّم بارداً.

بقيت طريقة تحضير اللبن الرائب مجهزة بالنسبة لأكثر الأوروبيين ولم تكن معروفة إلا في القصور الملكية. يقال أن ملك فرنسا فرنسوا الأول أصيب باضطراب الهضم وتعفن في الأمعاء، فاقصر غذاؤه على اللبن إلى أن شفي من مرضه. وثبت في العصر الحالي أن فوائد اللبن الرائب، العلاجية والغذائية، مهمة جداً.



## بانیکاكور ميد إبلير

*Pannekakor Med Epler*

فطائر محشوة بالتفاح والسكر، من الحلويات النرويجية الشبيهة والمغذية. تقدم باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) | ○ ست حبات من التفاح متوسطة الحجم |
| ○ ورشة من الملح               | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الماء      |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من السكر   | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر      |
| ○ زبدة للقلي                  | ○ بيضتان                         |
| ○ بياض بيضه                   | ○ كأس ونصف من الدقيق             |

### التحضير

تقشر حبات التفاح وتجوف. تقطع الى شرائح رقيقة. توضع في وعاء ويضاف اليها الماء، تترك تغلي على نار خفيفة مدة تراوح بين ربع ساعة وثلاث ساعة ثم يضاف اليها السكر وتترك لتبرد.

يخفق البيض مع نصف كمية اللبن ويثقل عليه الدقيق والملح وملعقة كبيرة من السكر. يخفق المزيج جيداً حتى لا تتشكل فيه كتل صغيرة. يضاف اليه ما تبقى من اللبن ويمزج الكل جيداً.

تسخن الزبدة في مقلاة ويصب فيها مقدار ملعقة كبيرة من المزيج. تحرك المقلاة حتى يغطي المزيج قعرها، تترك بضع دقائق على النار ثم تقليب الفطيرة وتقل من الجهة الثانية. يقل ما تبقى من المزيج بالطريقة نفسها.

يوزع خليط التفاح على الفطائر ثم تلف وترتب في طبق خاص بالفرن.

يخفق بياض البيضة الى ان يصير هشاً. يخلط مع ملعقة كبيرة ونصف من السكر ويتابع الخفق. يضاف اليه ما تبقى من السكر ويخفق من جديد. يوضع البيض المخفوق في كيس ملفوف على شكل أنبوب ويوزع بشكل خيط على الفطائر الملقوفة.

تدخل الفطائر الى فرن متوسط الحرارة (١٥٠ درجة مئوية) مدة ثلاث ساعة حتى يجمد بياض البيض ويحمر.



# الدنمرك

الدنمرك احدى الدول الاكثر تقدماً في التقنيات الزراعية. نمط الحياة الدنمركية نموذج للتطور الاجتماعي ومجال رحب لاستيعاب العادات الغذائية العالمية. وقوع الدنمرك وسط البحار الشمالية جعل طبخها غنيّاً بالأسماك المتعددة الاصناف والخصائص. وتعتمد الدنمرك، بالإضافة الى ثرواتها البحرية على مراعي خصبة معطاء أكسبتها لقب «مزرعة»

اوروبا. وسائل تربية الماشية المتطورة، تعطي أشهى أنواع اللحوم. ويحضّر الشعب الدنمركي أطباقاً طريفة ولذيذة تمزج فيها اللحوم بأنواع من الفاكهة النضرة. لعل أشهر هذه الأطباق «اللحم بالخوخ»، الذي يُطهى بهاتين المادتين معاً، ويرفّق دائماً بطوى من نوع التورتة بالخوخ. وليس هذا الصنف وحده من النوع الملح الطو بالوقت ذاته، بل ان أكثر الاصناف الشائعة في الشمال الأوروبي غنية بمذاقات متناقضة ومنسجمة، يبرز فيها عصير الليمون الحامض والكريمة الطازجة وكميات من الفلفل الحريف والمطيبات الشهية. ويقترب قسم من الأطعمة الدنمركية، خصوصاً تلك المستهلكة في أشهر الصيف، من نكهات الطبخ الإيطالي المترفة. ويتميّز

هذه الأطعمة بقيمتها الغذائية المدروسة لتناسب مناخ البلاد، فتضم الخضر الجافة الغنية بالفيتامينات والوحدات الحرارية وأهمها البازلاء الخضراء والصفراء. ملوك المائدة الدنمركية بلا منازع، انواع من «السندويشات» العملاقة تحوي أسماكاً ولحوماً مزيّنة بحلقات الخضر والبصل والبنندورة، وكل ما يرضي العين والذوق ويفتح الشهية.



# مقبّلات

## دانسك كافيار

Dansk Kaviar

كافيار مع الجبن واللبن الزبادي، من المقبلات الدانمركية الشهيرة. يُقدّم مزيجاً بأوراق الخس والبصل الأخضر. يؤكل مع الخبز المحمص والزبدة.  
عدد الأشخاص ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

○ كأس من الكافيار	○ كأس من اللبن الزبادي
○ الدانمركي	○ نصف بصلة مقطعة الى شرائح
○ ربع كيلوغرام من الجبن القشدي	○ ست أوراق من الخس متساوية الحجم
○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض	○ بصل أخضر مفروم للزينة
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	

### التحضير

يحرّك الجبن القشدي حتى يصير رخواً. يضاف اليه اللبن الزبادي وعصير الليمون والملح والبهار والبصل ويحرك جيداً. تغسل أوراق الخس وترتب في طبق تقديم مستدير. توضع على كل منها ملعقة من خليط الجبن ثم ملعقة من الكافيار. يزيّن الطبق بالبصل الأخضر المفروم ويُقدّم.





## روجت سيلد

*Roget Sild*

سمك مع شرائح الخبز والبصل وصلفار البيض. من المقبلات  
الدانمركية المشوية. يقدم مزينا بالفجل والبصل الاخضر.  
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمسون دقيقة.

### المقادير

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| ○ ست قطع من خبز الزوان        | ○ صفار ست بيضيات          |
| ○ ست اوراق من الخس            | ○ بصلية مقطعة الى حلقات   |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة  | ○ ست حبات من الفجل        |
| ○ ست قطع من سمك الرنكة المدخن | ○ مقطعة الى شرائح للترزين |
|                               | ○ بصل اخضر مفروم للترزين  |

### التحضير

تدهن قطع الخبز بالزبدة وترتب ورقة من الخس فوق كل قطعة. يجرّد السمك من حسكه وينزع جلده ورأسه ثم يوزّع على اوراق الخس. تصنع حفرة صغيرة في كل سمكة توضع فوقها حلقة من البصل ويرتب في وسطها صفار البيض. يزين الطبق بشرائح الفجل والبصل الاخضر المفروم ثم يقدم.

# تورسكروجن موس

## Torskerogn Mousse

سمك بالجيلاتين وصلصة الطماطم وعصير الليمون الحامض.

يُزين بالبقدونس المفروم ويقدم مع الزبدة والخين المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة التبريد: ساعة.

### التحضير

يوضع السمك في وعاء وتضاف اليه ست ملاعق كبيرة من الماء وعصير الليمون وصلصة الطماطم ويخلط الكل جيداً. يسخن ما تبقى من الماء ويذوّب فيه الجيلاتين ثم يضاف الى خليط السمك، يصب الخليط في قالب مستدير ويدخل الى الثلاجة مدة ساعة.

يُقلب في طبق مستدير الشكل ويقدم مع صلصة المايونيز المزوجة ومخلل الخيار.

### المقادير

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من سمك موسى (طازج او معلّب)    | ○ عشر ملاعق كبيرة من الماء |
| ○ ست ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المتكئة (رب) | ○ عصير نصف ليمونة حامضة    |
|   | ○ ملعقة كبيرة من الجيلاتين |



# طَبَق رَّيْسي

## ليفر هجريتوستج

Liver Hagritosteg

خليط من الكبد والقلب واللبن (الحليب) والسمن. من الأطباق الدانمركية المشهية. يُقدَّم مع الخبز والزبدة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ ربع كيلوغرام من كبد العجل	○ كاس ونصف من اللبن (الحليب)
○ ربع كيلوغرام من قلب العجل	○ بيض بيضتين
○ بصلة كبيرة مقطعة	○ ملح بحسب الرغبة
○ نصف كاس من سمن نباتي	○ ربع ملعقة صغيرة من الخلط الحلو
○ ملعقة كبيرة من الدقيق	○ ربع ملعقة صغيرة من الخلط الأبيض

### التحضير

يقشر الكبد والقلب. يغسل كل منهما ويتنزع منهما الزوائد.

يقطعان إلى قطع متوسطة. تفرم هذه القطع فرماً خشناً بمفرمة اللحم مرة واحدة.

يضاف اليهما السمن والبصل واللبن والدقيق. يطحن الكل في الخلاط ثم يضاف بياض البيض والبهارات والملح. يكرر الخلط حتى يتماسك المزيج.

يدهن قالب خاص بالحلوى، مستطيل الشكل، بالسمن المذوّب ثم يوزّع فيه خليط الكبد والقلب. يوضع القالب في قالب آخر مليء بالماء حتى نصفه ويدخل إلى فرن ساخن بدرجة ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعة. يترك حتى يبرد في القالب. يُقدَّم بارداً على طبقة من الخس ويؤكل مع الزبدة والخبز.

## سكيبير لوبيسكوفس

Skipper Lobescoves

طبق رئيسي من اللحم والخضر المنوعة. يُقدَّم ساخنًا مع الخبز والزبدة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم البقر	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ ست حبات من البطاطا متوسطة الحجم	○ حبتان من البصل مقطعتان
○ ثلاث حبات من الجزر مقطعة	○ كاسان من الماء
○ ضلعان من الكراث مقطّعان	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
	○ بصل أخضر للتزيين

### التحضير

يقطّع اللحم إلى مكعبات متوسطة الحجم. يرتب في وعاء عميق على شكل طبقات متتالية من البطاطا والجزر والكراث والبصل. يثر الملح والبهار بين طبقات اللحم والخضر. تذوّب الزبدة في الماء وتصبّ في الوعاء. يوضع الوعاء على نار خفيفة ويترك يغلي مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم والخضر. يرتب الخليط في طبق التقديم ويزيّن بالبصل الأخضر. يُقدَّم الطبق ساخنًا.



## فارسيريت تونجه

Farceret Tunge

لسان مع اللحم المفروم والبيض والكحك. يُقدّم سلخناً الى جانب الخضري.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: أربعون دقيقة. مدة الطهو: ثلاث ساعات.

ساعتين ونصف اذا كان لسان عجول وثلاث ساعات على الاقل اذا كان لسان بقري. يرفع اللسان من الوعاء وتذرع قشرته الخارجية ويترك حتى يبرد. يربّب اللسان في طبق خاص بالفرن.

يخلط اللحم المفروم مع البيضتين والدقيق والبصل المفروم والملح والبهار ونصف كمية الكحك المدقوق. يوزّع خليط اللحم فوق اللسان بحيث يغطيه تماماً ثم يدهن ببياض البيض المخفوق ويغطى بما تبقى من الكحك المدقوق. توزّع على سطحه الزبدة وينخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ. يصب فوقه قليل من الماء ويترك في الفرن مدة نصف ساعة.

يقطّع اللسان الى شرائح ترتّب في طبق التقديم بحيث يأخذ اللسان شكله الطبيعي. يُقدّم الطبق مع الخضري والصلصة المحضرة.

### المقادير

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ○ لسان بقري صغير او                 | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق     |
| ○ لسان عجول كبير                    | ○ بصلة مفرومة ناعماً        |
| ○ ماء بحسب الحاجة                   | ○ ملح ويهتر بحسب الرغبة     |
| ○ ربع كيلوغرام من لحم البقر المفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ نصف كاس من الكحك المدقوق          | ○ بيضتان                    |
| ○ بياض بيضتين مخفوق                 | ○ بصلة صغيرة للسلق          |

### التحضير

ينظّف اللسان بالفرشاة ويسلق في الماء المالح (مدة

## هاريه

Hare

ارنب بصلصة الكريما وجيلاتين التفاح. يُقدّم الى جانب البطاطا ومخل الخيار.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف. مدة النقع: عشر ساعات.

### التحضير

ينقع الارنب في اللبن في الليلة السابقة لطهوه. يرفع من اللبن ويجفّف. تذوّب الزبدة في مقلاة عميقة القعر ويقلّى فيها الارنب من جوانبه كافة. تضاف الكريما الفاترة والسكر والملح واللّون ويترك الكل يغلي مدة تراوح بين ساعة وساعة ونصف حتى ينضج الارنب.

يرفع الارنب من الصلصة ويحتفظ به ساخناً. يمزج الدقيق مع الماء ويضاف الى الصلصة على النار ثم يضاف جيلاتين التفاح واخيراً الكريما المخفوقة. يقطع الارنب الى قطع متساوية ترتّب في طبق التقديم وتغطى بالصلصة.

### المقادير

- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| ○ ارنب بري يزن                 | ○ ملعقة كبيرة من السكر              |
| ○ كيلوغرامين ونصف              | ○ كاس من الكريما المخفوقة           |
| ○ الكيلوغرام منقلط ومنزوع جلده | ○ ملعقتان كبيرتان من جيلاتين التفاح |
| ○ نصف كاس من الزبدة            | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق         |
| ○ كاسان من الكريما الفاترة     | ○ قليل من الماء                     |
| ○ ملّون خاص بالطعام            |                                     |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح         |                                     |



# فيلدته هجرتير

Fylde Hjerter

قلوب محشوة بالتفاح والخوخ. تقدم مع الصلصة المحضرة

الى جانب الخضر والبطاطا.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة

الطهو: ساعتان ونصف.

## التحضير

يقشر التفاح ويقطع الى قطع صغيرة. ينقع الخوخ في الماء الدافئ حتى يبرى ثم يصفى من الماء. تنقع القلوب في الماء البارد مدة نصف ساعة، ترفع وتجفف. تشق القلوب وتحشى بالتفاح والخوخ وتخاط الفتحات.

تذوّب الزبدة في وعاء صغير وتقلي فيها القلوب. يضاف اليها الماء وملون المرق والملح والبهار وتترك حتى تغلي على نار خفيفة مدة تراوح بين ساعتين وساعتين ونصف حتى تنضج ثم ترفع من المرق ويحتفظ بها ساخنة.

يمزج الدقيق مع الماء ويضاف الى المرق مع الزبدة والكريما. يترك الكل يغلي مدة نصف دقيقة ثم تملح الصلصة بحسب الرغبة.

تقطع القلوب الى شرائح. يوزّع عليها قليل من الصلصة المحضرة وتقدم ساخنة.

## المقادير

- أربعة قلوب غنم
- حبتان من التفاح
- ثلثتي حبات من الخوخ
- الملح وبهار بحسب الرغبة
- كاسين ونصف من الماء
- ملون خاص بمرق اللحم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاسين ونصف من الماء
- ملون خاص بمرق اللحم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة



# فورلورين سكيلدباديه

Forloren Skildpadde



لحم رأس عجل بالصلصة مع كرات اللحم والنخاع والبيض والككت المدقوق، يُقدّم مزيجاً بشرايح البيض المسلوقة.  
عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات، مدة النقع: ثلاث ساعات.

## المقادير

- رأس عجل بين ثلاثة أو
- ثلاث حبات من الجزر
- أربعة كيلوغرامات
- ثلاثة ضلوع من الكرات
- ماء بحسب الحاجة
- أربع بيضات مسلوقة
- ملعقتان صغيرتان من
- ملح
- نصفين للتزيين

## مقادير الصلصة

- ست ملاعق كبيرة من
- حساء من رأس العجل
- الدقيق
- المسلوقة بحسب الحاجة
- ست ملاعق كبيرة من
- معلقة كبيرة من
- الزبدة
- مسحوق الفيلفة
- ملون خاص بمرق اللحم
- الحلو (بأيركا)

## مقادير الزلابية

- نخاع عجل
- بيضة
- كعك مدقوق بحسب
- ملعقتان كبيرتان من
- الحلقة
- البقدونس المفروم
- معلقة كبيرة من عصير
- بصلة مقطعة الى حلقات
- الليمون الحامض
- زبدة للقلي

## مقادير كرات اللحم

- ربع كيلوغرام من لحم
- نصف كاس من اللبن
- العجل المفروم
- (الحليب)
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- البيضة

## التحضير

ينظف الرأس ويستخرج منه النخاع. ينقع الرأس بالماء مدة ثلاث ساعات ثم يغسل ويغمر بماء التنظيف. يضاف اليه الجزر والكرات والملح ويترك في مدة ثلاث ساعات تقريباً حتى ينضج. يرفع الرأس من الحساء ويترك جانباً.  
تحضر الصلصة كالآتي: تنوّب الزبدة في وعاء صغير، يضاف اليها الدقيق تدريجاً مع التحريك المستمر ثم يصبّ الحساء تدريجاً ويترك على النار حتى تتشكّل صلصة

متماسكة. يضاف اليها الملوّن الخاص بالرق ويسحق الفيلفة الحلو.

يخط اللحم المفروم مع البيض والدقيق والملح والبهار اللين. تصنع من الخليط كرات صغيرة بملقعة وتسلق بماء مدة أربع دقائق.

تحضر الزلابية كالآتي: يصب ماء مغلي فوق النخاع وتوزع قشرته الخارجية الرقيقة. يضاف اليه مقدار من الككت المدقوق يوزي نصف وزنه. يفرم النخاع ويخلط مع البيض والبقدونس والبصل وعصير الليمون والملح والبهار. تؤخذ من الخليط، بملقعة، كرات صغيرة تقلى بالزبدة.

ينزع عظم الرأس ويقطع لحمه الى قطع صغيرة، يضاف بعضها الى الصلصة مع زلابية الرأس وكرات اللحم. يوزع في أطباق عميقة ويزيّن بأنصاف البيض.

## اندستيج

Andesteg

بط محشو بالتفاح والخوخ. يقدّم مشوياً مع الملفوف الأحمر وجيلاتين التفاح والبطاطا المسلوقة والخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

### التحضير

يخلط الخوخ مع التفاح. تحشى البطة بالخلايط وتُخاط. تفرك بالملح من جوانبها كافة وتوضع في صفيحة خاصة بالشوي، تدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٥٠ درجة مئوية) وتترك تُطهى مدة نصف ساعة تقريباً ثم تضاف اليها كأس ونصف من الماء المغلي. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة ونصف حتى تنضج. تحضر صلصة من دهن البطة مع الزبدة والدقيق وتقدم الى جانبها.

### المقادير

٥ البطة عشرة حبة من	٥ بطة ثزن ثلاثة
الخوخ خالية من النوى	كيلوغرامات
ومتقوعة	٥ تفاحة مقشرة ومقطعة
٥ ملح بحسب الرغبة	الى شرائح

## كيلنج ميد بيرسيه

Kylling Med Persille

دجاجة محشوة بالفطر والبقدونس. تقدّم مع البطاطا المسلوقة والسلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

٥ دجاجة متوسطة	٥ كأس من الماء المغلي
٥ حزمة من البقدونس	٥ نصف كأس من القشدة
٥ خمس ملاعق كبيرة من	٥ ملون خلص يعرق اللحم
الفطر المفروم	٥ ملح وبهار بحسب
٥ خمس ملاعق كبيرة من	الرغبة
الزبدة	

تذوّب ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة في مقلاة عميقة، تُحمّر فيها الدجاجة من كل جهاتها. توضع في وعاء ويضاف اليها الماء المغلي. تترك تغلي على نار خفيفة مدة ساعة مع التقليب من وقت الى آخر (ثلاث مرات) حتى تنضج. تقطع الدجاجة وتُحفظ ساخنة في طبق. يضاف ما تبقى من الزبدة مع القشدة والصلصة والملح والبهار الى الوعاء. تترك الصلصة تغلي مدة دقيقتين حتى تتسّم ثم توزّع على الدجاجة.

### التحضير

يعتبر الفطر من المأكولات الشهية واللذيذة، ولكنه لا يحوي سوى ٢٪ من وزنه بروتين، و٥٪ من كربوهيدرات و١٪ فقط من الاملاح المعدنية والفيتامين.

يُنظّف البقدونس ويغرم ناعماً ويخلط مع الفطر. تتلف الدجاجة وتحشى بخليط الفطر وتربط أرجلها.



# حلويات

## وينبرود

Wienerbrod

حتى تتشكّل عجينة لمساء. يضاف اليها ما تبقى من اللبن وينثر الملح والسكر والدقيق. يعجن الكل جيداً. يرق العجين على شكل مستطيل بسماكة سنتيمتر واحد.

تقطع الزبدة الى شرائح رقيقة وتوزع على ثلثي مساحة العجين. يطوى طرف العجين الخالي من الزبدة على الطرف المغطى بالزبدة ثم يطوى الجزء الأخير من العجين ويرقى حتى يصير طوله ضعفي عرضه ويطوى مرتين بالطريقة نفسها. تكرر العملية مرة أخرى مع التنبه الى عدم تسرب الزبدة من داخله.

يمكن ادخال العجين الى الثلاجة مدة قصيرة بعد ان يرق في كل مرة.

يرق العجين بسماكة نصف سنتيمتر ويقسم الى قطع مربعة (١٠ اسم × ١٠ اسم). تخطط مقادير الحشو ويوزع قليل منه على كل قطعة ثم تطوى اطرافها ويضغط عليها. تشق الجهة المستطيلة لقطعة العجين في خمسة اماكن ويثنى العجين كي يفتح قليلاً بين الشقوق. تترك القطع في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها ثم تدهن باللبيض وينثر عليها اللوز. تخبز في فرن ساخن (٢٢٥ درجة مئوية) مدة ثلث ساعة حتى يحمر سطحها. تترك الفطائر لتبرد ثم تُرفع وترتب في طبق التقديم.

فطائر محشوة بالزبدة والسكر. من الحلويات الدانيمركية اللذيذة. تتطلب دقة في التحضير. تقدم مزينة باللوز.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ثلث ساعة.

### المقادير

- قطعة من الخميرة تزن خمسة وعشرين غراماً
- كاس من اللبن (الحليب)
- ملعقة كبيرة من السكر
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث كؤوس من الدقيق
- كاس من الزبدة

### مقادير الحشو

- نصف كاس من الزبدة
- نصف كاس من السكر
- ملعقة كبيرة من خليط السكر والفانيليا
- بيض للدهن
- اللوز عشرة حبة من اللوز مقشرة ومفرومة للتزيين

### التحضير

تقت الخميرة في وعاء عميق. يصب فوقها قليل من اللبن وتخلط

## ريس الأماند

Ris A L'Amande

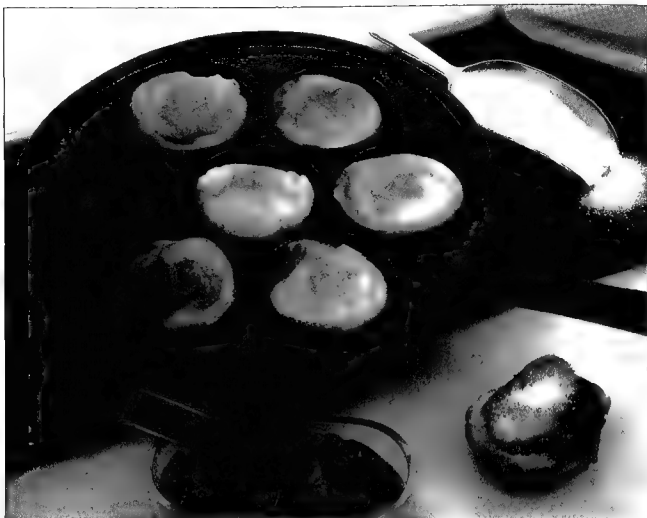
حلى بالأرز واللوز والكريمة. تقدم مع صلصة الكرز الساخنة المحضرة من عصير الكرز وقليل من دقيق الذرة.  
عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

### التحضير

يقلى اللبن مع الفانيليا. يضاف اليه الارز ويترك يغلي على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة. يضاف السكر ويحرك. يرفع المزيج عن النار ويترك ليبرد.  
يخلط المزيج مع اللوز المفروم والكريمة المخفوقة. يصب في طبق التقديم ويزين بانصاف اللوز. توزع عليه الكريمة المخفوقة على شكل كرات صغيرة ثم يقدم.

### المقادير

- كاسان من اللبن (الحليب)
- مغلف من الفانيليا
- أربع ملاعق كبيرة من الارز المصري
- ست حبات من اللوز
- مقشرة ومقسمة الى انصاف للتزيين
- اربعون حبة من اللوز مقشرة ومفرومة
- كاس ونصف من الكريمة المخفوقة
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر
- نصف كاس من الكريمة المخفوقة للتزيين



## ابليسكيڤر

Ableskiver

حلى بالكريمة والبيض والدقيق، شبيهة الشكل ولذيذة المذاق.  
تقدم مزينة بالسكر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
نصف ساعة.

### التحضير

تخفق الكريمة حتى تصير هشة. يخفق صفار البيض مع ثلاث ملاعق كبيرة من السكر ويشر الليمون ثم يضاف الى الكريمة. يخلط الدقيق فوق المزيج ويمزج الكل بحذر. يوضع قليل من الزبدة في كل حفرة من المقلاة الخاصة بالـابليسكيڤر، وتسخن جيداً. يوزع المزيج فوق الزبدة ويقل مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق تقريباً ثم تقلى الـابليسكيڤر وتقل من الجهة الثانية مدة ثلاث دقائق أخرى حتى يصير لونها ذهبياً. يقل ما تبقى من المزيج بالطريقة نفسها. تزين الـابليسكيڤر بالسكر الناعم وتقدم مع مربى الفراولة.

### المقادير

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من الدقيق  | ○ كأسان من الكريمة المخفوقة |
| ○ زبدة للقللي             | ○ صفار بيضتين               |
| ○ مربى الفراولة (الفرايز) | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر |
| ○ سكر ناعم للترتين        | ○ بشر قشر ليمونة حامضة      |



## فاندباكيلسير

Vandbakelseer

القرص من الطائر مشوية بالكريمة من الأصناف  
الأمريكية الشهيرة تتلصق مريضة بفكر الناعم  
بعد الانتهاء لهائلة مدة التخمير ربح ساعة مدة الطهي  
خمس وعشرون دقيقة

### المقادير

• أربع ملاعق كبيرة من الكريمة	• صم ومحبب الرخوة
• تسع ملاعق كبيرة من الزبد	• بيضاني
• ثلثي ملاعق كبيرة من الزبد	• نصف كأس من الكريمة
• ثلثي ملاعق كبيرة من الحليب	• للتحلية
	• سكر ذائب للزينة
	• قطعة من الشوكولاتة

### التحضير

يقلى الزبد مع الكريمة في حمام مائي يسلق المثلق فوق  
الزبد ويحرك جيداً ويُسقى حتى لا تتصلب المصيبة بهوانب  
الزبد. تضاف من السكر ويترك عليها الثلج تحرك ثم يضاف  
البسكويت ويحرك جيداً

يضاف بيل خامس بالسكر في مصيبة الفس من دون أن  
يدخل بالكريمة أو الكريمة تملأ المصيبة بملعقتين من ثلثي  
كرات توضع فوق الفس في المصيبة وتترك مسافة بين القواعد  
والتحريك

تسلق إلى الفس متوسط الحرارة (٢٢٥ درجة مئوية) مدة  
تتراوح بين عشرين وخمسين دقيقة حتى يصبح لونها  
ذهبياً تترك الكرات حتى تبرد على طبق الفس ثم يضاف  
رأسها وتحشى بالكريمة المحلوة ويضاف القليل من الزبد  
مكافئ ويترك عليها السكر الناعم بمسافة من السكر دقيقة  
التحريك

حسية لتسوية البسكويت منزوعة في الماء  
كاف. سقياً لتوسع في التحلية وتقلص في  
حفظه وتشفوه على الحماضات ليعبر في  
الواحات للشدة الأمريكية على أن تستهلك  
القرص الذي من القيس يبلغ ١٧ يضاف  
في الحمام التفتت غمساني البس  
الذنية مقشورة مد المسحور اللحية  
فكل يمتي حشرة الجولث ذات الزينة.  
وكل احد بعد الحماض



## كرامير هوس ميد فلود

*Krammerhuse Med Flode*

حلوى محشوة بالكريما. من الاصناف الدانمركية اللذيذة والشهيرة. تقدم مزينة بمرى التوت.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ثماني دقائق.

### التحضير

يخفق بياض البيض مع نصف كمية السكر ثم يضاف ما تبقى منه من دون ان يحرك المزيج. تمزج الزبدة مع الدقيق والماء وبشر البرتقال ويضاف اليها مزيج بياض البيض. يحرك الكل جيداً. ترسم دائرة كبيرة على ورق من شمع وتقطع الدائرة الى اربعة اجزاء ويدهن كل جزء بالعجين المحضر. يرتب في صينية ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثماني دقائق. يخرج العجين وينزع عنه الوريق ثم يلف على شكل مخروطي ويلصق في فوهة زجاجة فارغة. يترك حتى يبرد ثم يرفع ويصطى بالكريما. يزّين بحبة من التوت او من العليق ويقدم.

### المقادير

- |                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| ○ بياض ثلاث بيضات           | ○ ملعقة صغيرة من بشر |
| ○ نصف كاس من السكر          | ○ قشر البرتقال       |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من الزبدة | ○ كاسان من الكريما   |
| ○ كاس من الدقيق             | ○ ملحوظة             |
| ○ ملعقة كبيرة من الماء      | ○ ملعقتان كبيرتان من |
|                             | ○ مربى توت العليق    |

# الاتحاد السوفياتي

الطبخ الروسي متميز عن اساليب الطبخ الشرقية والغربية، وكل نكهاته قوية حتى المبالغة. بعض اصنافه مالح ويقساوة، بعضها الآخر حلوته زائدة. فيه الساخن المُلتهب وفيه البارد القريب من الصقيع. وفي اصنافه النيء، والمطهو حتى الاحتراق. انه الطبخ المتوارث والذي تضعيع اصوله في ابعاد الزمن القديم. يُعتبر الطبخ الروسي شهادة حية على اخلاص شعب لارضه، وتكيفه مع المناخ والظروف الطبيعية والتاريخية. الطبخ الروسي تمازج بين تأثيرات شرقية وغربية، انتجت منها غذائياً قادراً على استيعابها ومفسحاً في الوقت ذاته المجال واسعاً امام الابتكار والابداع. انه من ناحية، مطبخ «سانت بطرسبورغ» يوم طبعته العاصمة الامبراطورية الفن والفكر والغذاء الاوروبي والاسيوي بطابع روسي. وهو ايضاً طبخ المزارعين المحتقلين بمواسم الحصاد في اجواء الفرح والصداقة وكرم الضيافة. عادات شعبية اوجدت اصنافاً توحى بان الاحتفال حول المائدة يجب ألا ينتهي حتى يدوم فرح اللقاء والتسامر، في مكان دافئ يحمي المجتمعين من قساوة الطبيعة. اشهر الاصناف الروسية الشعبية والتقليدية انواع الحساء الغني بالمواد المغذية والتي

تشيع

في الجسم حرارة تحدئ تلوج الطبيعة. تكثر اللحوم على انواعها، والطيور الداجنة والطراند والاسماك الدسمة في المطبخ الروسي، ويحرص الشعب الروسي على ابداع اصناف لذيذة وغنية من الحلوى المثججة ويتناولها بين الوجبات وبعدها. الطبخ الروسي باختصار هو نتاج اساليب الطبخ الامبريالي الفلخر

والطبخ الفلاحي الذي يتفنن استعمال منتجات الارض واخصاعها لمتطلبات جسم يقاوم طبيعة متسلطة.



## مقَبَلات

### سليد من جازينوم

Sleid S Garnimom

سكك مع الحمر والقشدة من الأخرق القريسة الشجيرة  
يقدّم إلى جاك سلطة الخيطلا  
عدد الأشخاص: سبعة مدة التحضير: نصف ساعة مدة  
الطبخ: سبعة دقائق

#### المقادير

- أربع شرائح من الفليه
- خمس حبات من الجوز
- سكك الرقيقة
- مسكولة
- ثلاث حبات من الشمندر
- أربع حبات من البطاطا
- مسكولة
- مسكولة
- مسكولة

#### مقادير الصلصة

- ملعقة كبيرة من الأخرق
- كأس من القشدة
- ملعقة كبيرة من زيت
- الحامض
- ملح وليمون به حسب

#### التحضير

تقطع شرائح الفليه السكك ويرش في جلق. تخبخ الخضر  
وترش حول السكك. يقطع الفليف في الرقعة على دكر متوسطه مدة  
ثلاثة دقائق. يقطع القشدة عروقاً. يقطع ويضاف الملح والليمون  
بموجب الرقعة. يقطع الجوز مدة خمس دقائق حتى تنضج الصلصة  
ثم توزع على السكك.

يقدّم الطبخ ساخناً

يصفى السكك من الصلصة. ثم يصفى  
الصلصة بخلية خازنة لا يلى بها  
يحب تقطع السكك خارجاً. وفي حال عدم  
توافره يصفى السكك بالخلية. شريط لى  
يلى مطبوخة بالطريق الشدية للصليحة



## كرابي زاليفني

Krabi Zalevni

سلطعون بصلصة الخضر والجيلاتين. من الاطباق الروسية

الشهيرة. يقدم في المناسبات الرسمية.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: ربع ساعة.

### التحضير

ينقع الجيلاتين في كأس من الماء مدة ربع ساعة ويضاف اليه حسك السمك والخضر واوراق الغار والملح والبهار وكبش القرنفل. يصب الماء فوق الخليط ويطهى على النار حتى يغلي وتتضخم الخضر. يرفع ويترك ليبرد.

يخفق بيض البيض مع كأس من المرق ويصب فوق المرق المتبقي في الوعاء. يطهى على نار خفيفة مدة ربع ساعة من دون أن يغلي ثم يرفع عن النار ويصفى.

يصب مقدار كأس من الجيلاتين في طبق خاص ويترك حتى يجمد ثم ينزع الحسك وورق الغار من خليط الخضر. يرتب لحم السلطعون فوق الجيلاتين مع خليط الخضر المصفى. يضاف اليه ما تبقى من الجيلاتين البارد.

يدخل الطبق الى الثلاجة ثم يخرج ويوضع لثوان في وعاء يحوي ماء فاتراً.

يقدم الطبق مع الفجل الحريف (جرجار) والخس او الليمون

المقادير	
○ ثلاث كيلوغرام من السلطعون	○ ليمونة حامضة او اوراق من الخس
مقادير الجيلاتين	
○ نصف كيلوغرام من حسك السمك	○ ضلع من البقدونس او الكرفس مفروم
○ اربع كؤوس من الماء	○ بصل مفرومة
○ حبتان من الجزر مقطعتان	○ ثلاث اوراق من الغار
○ حبتان من الخيار مقطعتان	○ ملعقة كبيرة من الجيلاتين
○ ست ملاعق كبيرة من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)	○ ملح و بهار وكبش قرنفل
	○ بحسب الرغبة
	○ بيض ثلاث بيضات

## ريبا زاليفني

Riba Zalevni

سمك بصلصة الخضر والجيلاتين. يزين بدوائر الليمون

الحامض والجزر والبقدونس.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

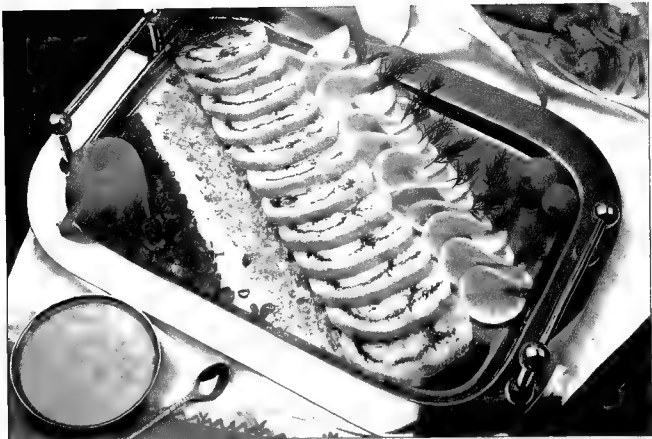
ينقع الجيلاتين في كأس من الماء مدة ربع ساعة. يضاف اليه الحسك والخضر وورق الغار والملح والبهار وكبش القرنفل. يصب الماء فوق الخليط ويوضع على النار حتى يغلي وتتضخم الخضر ثم يرفع ويترك ليبرد.

يخفق بيض البيض مع كأس من المرق ويصب فوق المرق المتبقي في الوعاء. يطهى على نار خفيفة مدة ربع ساعة من دون أن يغلي، يرفع عن النار ويصفى.

يتنظف السمك ويفسل. يغسل في المرق المصفى ويرتب في صينية. يقطع الليمون والجزر الى دوائر رقيقة ترتب فوق السمك ويوزع على سطحها البقدونس ثم يصب المرق تدريجاً. تسخن الصينية الى الثلاجة حتى يجمد الجيلاتين.

ينزع حسك السمك وورق الغار من خليط الخضر المصفى ويقدم الطبق.

المقادير	
○ كيلوغرامان من السمك	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
○ ليمونة حامضة	
○ جزرة	
مقادير الجيلاتين	
○ ثلاث حبات من الجزر مقطعة	○ اربع كؤوس من الماء
○ اربع حبات من البطاطا مقطعة	○ نصف كيلوغرام من حسك السمك
○ كأس من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)	○ ملعقة كبيرة من الجيلاتين
○ بيض ثلاث بيضات	○ ملح و بهار وكبش قرنفل
	○ بحسب الرغبة
	○ ثلاث اوراق من الغار



## تيلنويه ايز ريبى

Telnoweh Iz Ribí

سمك بالبيض واللبن والخبز الافرنجي. يقدم مع الخضـر

المطهوه الى جانب صلصة الفجل الحريف.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من السمك	○ اربع حبات من البطاطا
○ منزوع حسكه	○ ملح
○ اربع قطع من الخبز	○ اربع حبات من مخفل
○ الافرنجي	○ الخيار مقطعة
○ نصف كاس من اللبن	○ ملح وبهار بحسب
○ (الحليب)	○ الرغبة
○ فصان من الثوم	○ بياض بيضتين
○ مذلوقان	○ حبتان من البصل
○ اربع حبات من الجزر	○ مفرومتان
○ مقطعة	○ ملعقتان كبيرتان من
○ كاس من اللوبياء	○ زيت نباتي
○ (الفاصولياء الخضراء)	○ اربع كؤوس من مرق
○ المقلعة	○ السمك

### التحضير

ينظف السمك ويغسل. يقلى البصل في الزيت حتى يذبل. ينقع الخبز في اللبن ويضاف الى السمك مع البصل والثوم ثم يضاف بياض البيض والملح والبهار. يحرك الخليط جيداً ثم يلف بقطعة قماش على شكل اسطوانة ويوضع في وعاء. تضاف البطاطا الى الوعاء مع الجزر ومخفل الخيار واللوبياء. يغمر الخليط بمرق السمك او بالماء الساخن وينثر الملح والبهار بحسب الرغبة. يطهى الكل على نار متوسطة مدة اربعين دقيقة ثم يرفع ويترك حتى يبرد. تنزع قطعة القماش عن خليط السمك ويقطع الى شرائح ثم ترتب في طبق. تصفى الخضـر وتوزع حولها. يقدم الطبق ساخناً.

# فالوفاني س ايكروي

Valovani S Ikroy

فطائر محشوة ببيض السمك. من المعجنات الروسية المشهية.

تقدم مزينة بالبقدونس المفروم.

الكمية: خمس عشرة فطيرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

ترق رقائق العجين على مسطح مرشوش بالدقيق وتقطع الى دوائر متوسطة الحجم، تدهن صينية بالزبدة. يترتب فيها نصف كمية العجين وتدهن بالبيض المخفوق. يقطع وسط الدوائر المتبقية على شكل دائري وترتب فوق القطع الاخرى في الصينية. يدهن سطحها بالبيض وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة.

تخرج من الفرن وتترك لتبرد. تمشى بالكافيار وترتب في طبق التقديم.

## المقادير

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام من رقائق      | ○ بيضة مخفوقة           |
| العجين الجاهزة           | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ كاس من الكافيار الاحمر | ○ نصف كاس من الدقيق     |
| المعلب (بيض السمك)       |                         |



## ريبا بود مارينادوم

Riba Pod Marinadom

سمك مقلي. يقدم مع صلصة الخضر بالخل بعد تزيينها بالبصل الأخضر المفروم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

### التحضير

ينظف السمك. يغسل ويذرع حسكه ثم يقطع الى قطع متوسطة الحجم ويتبل بالملح والبهار. يقلب السمك ويغطى بالذقيق. يقل في الزيت الساخن على نار قوية. يصفى على ورق نشاف ويترك ليبرد.

يقطع الجزر والبصل الى شرائح رقيقة. يسخن الزيت النباتي وتقلي فيه الخضر مدة ربع ساعة. تضاف صلصة الطماطم مع اوراق الغار والقرفة والملح وكيش القرنفل وقطع الفليفلة. يقلب الخليط وتغطي الغلاية. تترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يصب الماء المزوج مع الخل ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة.

يمكن اضافة ملعقة صغيرة من النشاء اذا كانت الصلصة رخوة.

تصب الصلصة في طبق وتزين بالبصل الأخضر المفروم.

تقدم باردة الى جانب السمك المقلي.

### المقادير

- |   |   |
|---|---|
| ○ كيلوغرام من السمك                             | ○ ثلاث حبات من الفليفلة                   |
| ○ أربع حبات من الجزر                            | ○ الحلوة مقطعة                            |
| ○ كاس من الدقيق                                 | ○ خمس حبات من كبش القرنفل                 |
| ○ زيت للقلي                                     | ○ عود من القرفة                           |
| ○ أربع حبات من البصل                            | ○ ربع كس من الخل                          |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي                 | ○ مزوج مع كاسين من الماء                  |
| ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) | ○ ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر المفروم |
| ○ ثلاث اوراق من الغار                           | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                   |

## لاسوس

Lassos

صنف من المقليات المشهية. اساسه سمك السلمون. يقدم

مزيناً بالبقدونس المفروم وشرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق.

### المقادير

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ○ أربع شرائح من سمك السلمون المدخن | ○ أربع اوراق من الخس                  |
| ○ أربع شرائح من الليمون الحامض     | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة               |
|                                    | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم |

### التحضير

تقطع شرائح السمك الى مكعبات صغيرة. ينثر عليها الملح والبهار وتخلط. ترتب اوراق الخس في اربعة اطباق ويذرع عليها السمك ثم تزين بالبقدونس المفروم وشرائح الليمون.

يقطع البصل بعدة طرق: يقشر ويقسم الى نصفين ثم يقطع عرضياً الى شرائح تقلب على الجهة الثانية وتقطع طويلاً. ولتحضير دوائر من البصل يقطع الى شرائح عرضية رقيقة ثم تفصل عن بعضها.





## سيلد روبلينايا

Seld Roublenaya

كبة السمك بالخبز واللبن والتفاح والبصل. تقدم الى جانب الخبز الابيض المحمص.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من سمك الرنكة	○ حبتان من التفاح
○ اربع قطع من الخبز الافرنجي	○ ملعقة صغيرة من السكر
○ بصلة مقطعة الى شرائح	○ ملعقة صغيرة من الخل
○ اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ الابيض
	○ نصف كاس من اللبن (الحليب)

### التحضير

ينظف السمك ويقطع الى شرائح. يقشر التفاح ويقطع ثم ينزع بزره. ينقع الخبز في اللبن مدة ربع ساعة ثم يخلط مع السمك والتفاح والبصل. يطحن الخليط في مطحنة اللحم ويصب فوقه الخل والزيت والسكر. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس.

ترتب الكبة في طبق خاص وتقدم.

## كابوستا توشونيا

Kapousta Toushonaya

طبق من الملفوف بصلصة الطماطم والخل. يقدم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

### المقادير

○ كيلوغرام من الملفوف	○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
○ ملح كبيرة ونصف من زيت نباتي	○ ملح وبيهار بحسب الرغبة
○ حبتان من الجزر	○ ورقة من الغار
○ حبتان من البصل	
○ ملعقتان كبيرتان من الخل	

يحرك الكل ثم يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة مع التحريك من وقت الى آخر. يضاف السكر وورقة الغار والملح والبيهار. يحرك الخليط ويترك على النار مدة خمس دقائق اضافية. تنزع منه ورقة الغار ويرفع عن النار.

يقدم الطبق ساخناً.

الجزر من الخضراوات الاساسية. يحتوي على السكر والكاروتين والاملاح والكالسيوم. وكلما كان لونه داكناً كانت كمية الكاروتين فيه اكبر.

بدأت زراعة الجزر منذ اكثر من ٤ آلاف سنة كنبات طبي أولاً، ثم كنبات غذائي وعلمي. يزرع حالياً في كل انحاء العالم ويبلغ متوسط انتاجه ما بين ٣٠٠ و ٥٠٠ كغ/هكتار.

### التحضير

يقطع الملفوف والجزر الى شرائح ويقدم البصل. يستخن الزيت في وعاء ويقل فيه الجزر والبصل حتى يذبل. يضاف الملفوف مع كاس من الماء وتصب صلصة الطماطم والخل.

# ايكراف ياييتسا

*Ikra V Yayitsa*

طبق من البيض مع الكافيار والبقدونس المفروم. من المقلبات الروسية الشهيرة. يُقدّم الى جانب قطع الخبز الابيض المدهونة بالزبدة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرين دقيقة.

## المقادير

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة        | ○ ثلاثة ارباع كاس من الكافيار (بيض سمك) |
| ○ ليمونة حامضة مقطعة الى شرائح | ○ سبع بيضات مسلوقة                      |
|                                | ○ نصف كاس من البقدونس المفروم           |

## التحضير

يُقطع البيض طوليّاً الى اقسام عدّة ترتّب في طبق خاص. ينثر عليها الملح والبهار بحسب الرغبة. يبدّع على سطحها قليل من الكافيار والبقدونس المفروم. يزيّن الطبق بشرائح الليمون ويقدم.



## يائيتسو بود مايونيزوم

Yaviao Pod Mayonaron

صفت من اللبيلات يحوي كبطاطا واللوبيراء وصفة لللوبير  
وكثير من السلق يقدم مزيناً بشرائح الخيار والفلفل  
عند التقديم خمسة مدة التحضير نصف ساعة مدة  
الطبخ ساعة

### المقادير

○ ست بيضيات معلولة	○ حبات من الطماطم
○ خمس حبات من اللوبيراء	○ ملح
(الفاصولياء الخضراء)	○ كاس من صلصة المايونيز
○ ملحونة ومسلوقة	○ ملح وبهار بصفت فرامة
○ حبة من الخبز مطحنة	○ خمس حبات من البطاطا
ال بوال	○ معلولة

### التحضير

تكثر البطاطا وتقطع الى مكعبات. تضاف اليها الزيتاء مع  
ملح والبهار ويصف كمية صلصة المايونيز ويخلط الكل جيداً  
يكثر الزيتاء يقطع الى دوائر تضاف الى صلصة المايونيز  
ويوزع عليها ما تبقى من اللوبيراء يزين السلق بقطع الخيار  
والطماطم

## يائيتسا فارشيروفاني

Yavias Farshirovani

بيض مسلوقة معطر بالحمض والكسك والخربز من اللبيلات  
قروسة الدلوبة يقدم الى جنب السلطة والخضلات  
عند التقديم أربعة مدة التحضير نصف ساعة مدة  
الطبخ عشرين دقيقة

### المقادير

○ ثلثي بيضيات	○ نصف كاس من القردة
○ كاس من سمك الرنكة	○ ملح وبهارت وخربز
الصلبي واللحبي	○ بصفت الرامية

### التحضير

يسلق البيض جيداً ويترك حتى يبرد يكثر ويقطع كل  
بيض الى نصفين ويوزع منها الصلبي  
يوزع السمك من السمك يوزع مع صلصة البيض والبردة  
والخربز واللاح يحمى بالصلبي البيض بالصلبي تزين في طبق  
وتكثر بها البهارات ثم تقدم





## جربي ف سميتانيه

Gribi V Smetaneh

طبق من الفطر مع القشدة والجبن. من المقبلات الروسية المشهية. يقدم مزيناً بشرائح البصل المقلي.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من الفطر	○ ملعقتان كبيرتان من الجبن المبشور
○ حبتان من البصل	○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
مقادير الصلصة	
○ ملعقة كبيرة من الدقيق	○ كأس من القشدة
○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي	○ الحامضة Sour Cream
	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

القشدة تدريجاً مع الملح والبهار. يحرك الكل ويتابع الطهو مدة خمس دقائق حتى تثخن الصلصة.  
يسلق الفطر ويقطع الى شرائح. يوضع في طبق خاص بالفرن. يقلب على النار مدة عشر دقائق ويصب فوقه مزيج القشدة ويحرك. ترتب شرائح الفطر في الطبق (الواحدة الى جانب الأخرى) ويوزع عليها الجبن والزيت.  
يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يسيل الجبن ويصير لونه ذهبياً ثم يقلل البصل ويوزع على السطح. يقدم الطبق ساخناً.

### التحضير

يقلب الدقيق في الزيت على نار خفيفة مدة دقيقة وتضاف

# سير ايز ديتشي

Sir Iz Dichi

كرات من اللحم بالزبدة والجبن وجوز الطيب. تقدّم مع صلصة المايونيز.

المكبة: عشر قطع، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

يسلق اللحم ويغرم في خلاط كهربائي. يضاف اليه الجبن والزبدة ويخلط جيداً ثم يضاف جوز الطيب والمرق ويعجن الكل.  
يقطّع العجين الى كرات صغيرة تترقّب في طبق خاص وتقدّم.

## المقادير

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم طيور | ○ نصف كاس من الزبدة |
| ○ التدرج أو الدجاج     | ○ رشّة من جوز الطيب |
| ○ ثلاثة أرباع كاس من   | ○ نصف كاس من مرق    |
| الجبن المبشور          | الدجاج              |



# سَلْطَة

## سفيوكلا س خرينوم

Sviokla S Khrenom

### المقادير

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ○ ربع كيلو غرام من البطاطا المسلوقة  | ○ ملعقة متوسطة من الخل الابيض         |
| ○ كأس من الفاصولياء المعلبة          | ○ ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (موتارد) |
| ○ ثلاث حبات من الجزر المعلب          | ○ بيض للتزيين                         |
| ○ حبة من الكوسا مسلوقة               | ○ حلقات من الليمون                    |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز | ○ ملعقة من البقدونس المفروم           |
|                                      | ○ حبات من الزيتون                     |
|                                      | ○ كأس من البازلاء المعلبة             |
|                                      | ○ قليل من الملح                       |

سلطة شهية ومقبلة. تقدم باردة الى جانب اطباق اللحم كافة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

### التحضير

تقطع البطاطا والجزر والكوسا إلى مكعبات صغيرة. تقدم الفاصولياء وتوضع في وعاء مع البازلاء وباقي الخضار.  
تخلط صلصة المايونيز والخردل والخل والملح في وعاء ثم تصب هذه الصلصة فوق الخضار ويحرك الكل. تقدم هذه السلطة مزينة بشرائح البيض والزيتون والبقدونس المفروم وحلقات الليمون.





## سالات موسكوفا

### Salat Moskva

سلطة الدجاج مع السلطعون والخضر والقشدة وصلصة المايونيز. تقدم مزينة بشرائح الخيار والبيض المسلوق.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

#### المقادير

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| ○ ثلاث كيلوغرام من لحم الدجاج        | ○ بيضتان مسلوقتان مقطعتان الى شرائح               |
| ○ خمس حبات من البطاطا مسلوقة         | ○ حبة من الخيار الطلح                             |
| ○ ثلاث حبات من مخلل الخيار           | ○ عصير ليمونة حامضة                               |
| ○ ثلثي ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز | ○ ملح وبهارات بحسب الرغبة                         |
| ○ نصف كأس من القشدة                  | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من لحم السلطعون المثلج والمقطع |

#### التحضير

يسلق الدجاج في الماء مدة ساعة وربع ثم يقطع. تقطع البطاطا مع مخلل الخيار والتفاح الى شرائح. تخلط الخضر مع لحم الدجاج والسلطعون في وعاء. تمزج القشدة مع صلصة المايونيز ويضاف ثلثا كمية المزيج الى خليط الخضر مع الملح والبهارات وعصير الليمون. تخلط السلطة وتزين بقليل من لحم السلطعون والبيض المسلوق والخيار وما تبقى من مزيج المايونيز والقشدة.

# سالات ايز كابوستي

Salat Iz Kapousti

سلطة الملفوف مع الكرفس والتفاح. تقدّم الى جانب اللحم او السمك.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ثلاث ساعة.

## المقادير

○ نصف كيلوغرام من الملفوف	○ ضلع من الكرفس مفروم
○ ربع كاس من الخل الابيض او عصير حبتين من الليمون الحامض	○ حبتان من التفاح
	○ ملعقة كبيرة من السكر
	○ مملحتان كبيرتان من زيت نباتي
	○ ملح بحسب الرغبة

## التحضير

يقطّع الملفوف الى شرائح رقيقة. يوضع في وعاء وينثر عليه الملح. يفرك باليد حتى يطرى ثم يصب فوقه الخل والسكر والزيت. يقطع التفاح الى شرائح صغيرة ويضاف الى الملفوف مع الكرفس. يخلط الكل جيداً. تصبّ السلطة في طبق وتقدم.





# طبّق أولك

## تشّي

Chi

حساء يحوي خضراً منوّعة. تضاف اليه القشدة عند تناوله.  
يقدم الى جانب الفطائر المحشوة او المعجنات.  
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
نصف ساعة.

### التحضير

تغسل اوراق الملفوف وتغرم. تقشر البطاطا وتقطع الى مكعبات. يغلى الخرق في وعاء ويضاف اليه الملفوف. يتابع الطهو حتى يغلي من جديد. تضاف البطاطا وتترك مدة ربع ساعة. يفرم البصل والطماطم ويقطع الجزر الى دوائر. يسخن الزيت وتقلي فيه الخضار حتى تذبل ثم تضاف الى الوعاء. يتابع الطهو حتى ينضج الكل.  
يقدم الحساء ساخناً في اطباق خاصة ويوزّع على كل منها مقدار ملعقتين كبيرتين من القشدة.  
تزيّن الاطباق بالبقدونس والشمر وتقدم.

### المقادير

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| ○ نصف كيلوغرام من<br>الملفوف      | ○ كاس من القشدة الرائبة                           |
| ○ اربع حبات من البطاطا            | ○ اربع كؤوس من مرق<br>اللحم او الدجاج او<br>الخضر |
| ○ ثلاث حبات من الجزر              | ○ ملعقتان كبيرتان من<br>البقدونس المفروم          |
| ○ حبتان من البصل                  | ○ ملعقة كبيرة من الشمر<br>المفروم                 |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم            |   |
| ○ ملعقتان كبيرتان من<br>زيت نباتي |   |

## تشّي زيليوني

Chi Zelioni

الى خليط السبانخ والحموضة. يحرك حتى يتجانس. يرش اللح والبهار. يتابع الطهو مدّة ثلث ساعة.  
يزيّن الحساء بالقشدة وقطع البيض المسلوق.  
يقدم ساخناً.

من الاطباق الروسية الاولى. حساء بالسبانخ والحموضة.  
تضاف اليه القشدة والبيض المسلوق قبل تناوله.  
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو:  
نصف ساعة.

### المقادير

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من<br>السبانخ      | ○ ملعقتان كبيرتان من<br>الدقيق |
| ○ ربع كيلوغرام من<br>الحموضة      | ○ اربع بيضات مسلوقة            |
| ○ ملعقتان كبيرتان من<br>زيت نباتي | ○ كاس من القشدة الرائبة        |
| ○ بصلة مفرومة                     | ○ ملح و بهار بحسب<br>الرغبة    |

الدقيق على انواع: منه ما يصنع من دقيق القمح العادي وغالباً ما يحوي هذا الأخير نسبة عالية من الغلوتين (مادة بروتينية مخفية) ومنه ما يصنع من الارز والبطاطا والصويا والعدس... هذه الانواع كلها تستعمل في الطهو ولكن دقيق القمح هو الاكثر استعمالاً وشيوعاً في بلدان العالم كافة.

### التحضير

ينظف السبانخ والحموضة، يفرم كل منهما ثم يسلق في وعاء. يقلى البصل بالزيت. يضاف اليه الطحين، يقلب قليلاً. ثم يضاف



## راسولنيك

Rassolnik

من الأطباق الروسية الأولى. حساء بكرات السمك والخضر ومخلل الخيار. تضاف اليه القشدة عند تناوله.  
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ أربع حبات من البطاطا	○ ملعقتان كبيرتان من الزيت
○ مقطعة الى مكعبات	○ ملعقة كبيرة من
صغيرة	البقدونس المفروم
○ حبتان من البصل	○ ملعقة كبيرة من الشمر
○ مقطعتان الى شرائح	○ المفروم
○ ثماني حبات صغيرة من	○ ملح ويهარ بحسب الرغبة
○ مخلل الخيار	○ ملعقتان كبيرتان من
○ جزرة مقطعة الى دوائر	○ القشدة الرائبة

### مقادير الكفتة

○ ربع كيلوغرام من	○ ملح ويهارة بحسب
السمك (بلا حشك)	الرغبة
○ بصلة مقطعة الى شرائح	○ كاسان من مرق السمك
○ نصف بيضة	

### التحضير

يقلى البصل ويفرم مع السمك في خلاط كهربائي ويضاف اليه البيض والملح والبهار. يخلط الكل جيداً حتى يتماسك ثم يقطع على شكل كرات صغيرة تسلق في المرق مدة ست دقائق ثم تخفف النار ويتابع الطهو.  
تسلق البطاطا مدة سبع دقائق ثم تصفى. يقطع مخلل الخيار الى دوائر. تضاف قطع البطاطا والخيار إلى كرات السمك ويترك الخليط حتى يغلي.  
يقلى البصل والجزر في الزيت. يضاف كل منهما الى المرق ويتشر الملح والبهار. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الحساء.  
يصب الحساء في طبق عميق ويوزع على سطحه البقدونس والشمر. يزين بالقشدة الرائبة ويقدم ساخناً.

## أكروشكا

Akroshka

حساء من الخضر ونوع الخبز صفار البيض والخردل والسكر. يقدم الى جانب القشدة.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ أربع كؤوس من نوع	○ صفار بيضتين
الخبز	○ نصف ملعقة صغيرة
○ ثلاث حبات من البطاطا	من السكر
○ ثلاثة ضلوع من البصل	○ ملعقة صغيرة من
الاخضر	الخردل
○ أربع حبات من الفجل	○ ضلعان من الشمر مفرومان
○ حبتان من الخيار	○ ملح بحسب الرغبة

### التحضير

تقطع البطاطا والفجل والخيار الى مكعبات صغيرة تسلق حتى تنضج. يفرم البصل الاخضر. يخلط مع الملح ويعصر. يمزج صفار البيض مع الخردل والملح والسكر ويضاف اليه نوع الخبز والبصل والخضر المسلوقة. يخلط الكل جيداً ثم يوزع في اطباق خاصة بالمساء. تزين بالشمر وتقدم ساخنة.



## بورشت س فاسوليو

Borshcht S Fasoliou

حساء روسي دالء لايام الشتاء. يحوي اللحم والحبوب  
وانواعاً من الخضـر. يقدم عادة مع القشدة الى جانب الفطائر  
والمعجنات.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ساعة.

### التحضير

تتفح الفاصولياء وتسلق نصف سلق. يقطع الشمندر  
ويوضع في وعاء مع الزيت. يغطى ويطهى على نار قوية مدة  
خمس دقائق.

يضاف اليه الماء ويسلق على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم  
يضاف الخل الأبيض والسكر وورقة الغار وصلصة الطماطم  
ويتابع الطهو مدة عشر دقائق أخرى.

يفرم اللقوف ويسلق مدة ثلاث ساعة. يصفى ويضاف الى  
الوعاء. يقلى البصل والجزر حتى يذبل. يضاف كل منهما الى  
الحساء مع الفاصولياء والثوم ويتابع الطهو مدة ربع ساعة.

يترك الحساء على النار مدة خمس دقائق ثم يرفع ويقدم  
مع القشدة الرابثة.

يمكن تحضير البورشت بلحم البقر أو الضأن أو الأرز أو  
الدقائق.

### المقادير

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ○ ثلاث حبات من الشمندر | ○ ملعقتان كبيرتان من   |
| ○ ربع حبة من الملفوف   | زيت نباتي              |
| ○ نصف كاس من           | ○ ثلاثة فصوص من الثوم  |
| الفاصولياء             | ○ ملعقة صغيرة من السكر |
| ○ حبتان من الجزر       | ○ ملعقة كبيرة من الخل  |
| ○ حبتان من البصل       | الأبيض                 |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من  | ○ ورقة من الغار        |
| صلصة الطماطم المكثفة   | ○ نصف كاس من القشدة    |
| (رب)                   | الرابثة                |

## ساليانكا

*Salianka*

حساء روسي شهير غني باللحم المنوع. يؤكل مع القشدة والبقدونس المفروم والليمون الحامض. يكسبه الزيتون مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### التحضير

يسلق اللحم جيداً مع العظام وورقة الغار والملح والبهار. يقلل البصل بالزبدة وتضاف اليه صلصة الطماطم وربع كؤوس من ماء السلق والزيتون والكزبر المقطع واللحم المسلوقة والنقانق ومخلل الخيار بعد فرمه. يترك الخليط مدة ربع ساعة لينضج. يقدم مع القشدة والبقدونس المفروم وشرائح الليمون.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم البقر بعظمه	○ ورقة من الغار
○ ربع كيلوغرام من لحم الخنم مسلوقة	○ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
○ ثلاث قطع من تفائف البقر	○ شرائح من الليمون الحامض
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ ثلاث قطع من مخلل الخيار
○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)	○ ملعقتان كبيرتان من القشدة الطازجة
○ أربعون حبة من الزيتون	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ربع كأس من الكزبر	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
	○ ست حبات من البصل صغيرة الحجم

اكتُشف شجر الزيتون في جزيرة كريت. وبدأت زراعتها في الألف الثالث ق.م. تنمو هذه الشجرة بعد ٤ أو ٨ سنوات من زرعها ولكنها لا تحطي انتاجها الاقصى إلا بعد ١٥ أو ٢٠ سنة.

## اوخا

*Oukha*

حساء السمك بالببطاطا والبصل والبقدونس. يقدم الى جانب المعجنات.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

### التحضير

ينظف السمك ويغسل. يسلق في الماء ثم يرفع من الوعاء. تقشر البطاطا والبصل وتضاف مع البقدونس الى مرق السمك. يترك الخليط يغلي مدة ثلث ساعة. يعاد السمك الى الوعاء ويتابع الطهو مدة سبع دقائق. يضاف الملح وحَب الفلفل وورقة الغار. يحرك الخليط ثم يرفع عن النار. ترفع ورقة الغار والفلفل ويقدم الحساء ساخناً.

### المقادير

○ كيلوغرام من السمك	○ ملح بحسب الرغبة
○ تسع حبات من البطاطا	○ ملعقة صغيرة من الفلفل الحَب
○ نصف حزمة من البقدونس مفروم	○ ورقة من الغار



# لايتشاداماتشنايس كوريتسي

Lapecha Damachnaya S Kouritsi

حساء الشعيرية مع الدجاج والجزر المقلي. من الأطباق الروسية الأولى. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- حبتان من الجزر
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ورقة من الفار

## مقادير الشعيرية

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- ثلاث بيضات
- نصف كأس من الماء
- ملعقة صغيرة من الملح

## التحضير

يسبب الماء في وعاء ويضاف إليه الملح والبيض. يهرق وينثر عليه الدقيق. يمعن الكل حتى تتشكل عجينة متماسكة تترك ترتاح مدة ثلاث ساعات. ترق العجينة بساكة مليمتر ونصف وترش بالدقيق. تقطع إلى شرائح مستطيلة بعرض أربعة سنتيمترات. ينثر

عليها قليل من الدقيق وترتب كل أربع شرائح فوق بعضها. تقطع إلى قطع رقيقة وتترك لتجف. تسلق الشعيرية في الماء المالح ثم تصفى وتغسل. تغسل الدجاجة وترزع أحشائها. تسلق في وعاء على النار ويضاف إليها ورق الفار والملح والفلفل. تترك حتى تنضج. ترفع وتقطع إلى شرائح. يقطع الجزر إلى شرائح رقيقة. يقلى في السمن ويضاف إلى مرق الدجاج مع الشعيرية المسلوقة. يترك الحساء يغلي على النار مدة عشر دقائق. يقدم إلى جانب شرائح الدجاج.

يتميز لحم الدجاج بقيمة الغذائية الكبيرة. وتتوقف عملية اختيار الدجاج على الصنف المراد تحضيره. فإذا أريد شي الدجاج، يجب اختياره فتياً وصغير الحجم. أما إذا أريد طهوه فوجب اختياره كبير الحجم ومدهناً.

# بوليون كوريني

Boulion Kourinni

حساء مشه من الدجاج والخضر والتوابل. يقدم إلى جانب الفطائر المشوية أو الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- دجاجة
- جزرة مقطعة إلى دوائر
- بصلة مفرومة
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- ضلع من الكرفس مفروم
- عود من القرفة
- سبع حبات من الفلفل الأسود
- رشة من الزعفران

يُنظف الدجاج ويغسل. يغمر بالماء في وعاء ويسلق على نار خفيفة مدة أربعين دقيقة. ينزع الدهن والرغوة (الزفرة) عن سطح الماء. يقبب الجزر والبصل والكرفس في مقلاة (من دون زيت). يضاف الخليط إلى الوعاء مع الزعفران والقرنفل وعود القرفة والفلفل الأسود ويترك على النار مدة عشر دقائق. يرفع الدجاج ويقطع ثم يعاد وضعه في الوعاء. يترك الكل حتى يغلي من جديد. يقدم الحساء ساخناً.

# سوب كارتوفيلني

Soup Kartofilni

حساء الخضـر بالشعيرية. من الاطباق الروسية الاولى. يقـم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

يقطع الجزر والبصل. ينوب السمن ويقل في الخيط حتى يذبل.  
تقطع البطاطا الى مكعبات. يصب فوقها المرق وتوضع على النار حتى تغلي. تضاف الشعيرية وخليط البصل المقلي ويترك الكل على النار حتى ينضج.  
يقدم الحساء ساخناً.

## المقادير

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ○ خمس حبات من البطاطا | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من  | سمن ذيلاني           |
| الشعيرية              | ○ كاس من مرق الدجاج  |
| ○ جزرة                | او اللحم او المفطر   |
| ○ بصل                 |                      |





# سلاطكي سوب

Slarki soup

حساء الفاكهة مع كرات السميد. من الأصناف الروسية المميزة.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

## التحضير

تغسل الفاكهة الناضجة وتُصَبّ فوقها ست كؤوس من الماء.

تسلق ثم تهرس مع ماء السلق ويضاف إليها السكر والنشاء المذوّب وكأس من الأرز. يترك الحساء حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويوضع جانباً.

يمزج اللبن مع الزبدة والملح ويغلى على النار. يضاف إليه السميد تدريجاً مع التحريك المستمر مدة خمس دقائق. يرفع ويترك ليبرد ثم يخلط جيداً مع البيض ويقطع إلى كرات بحجم حبة الجوز تسلق في الماء المغلي على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق.

تسقط كرات العجين المسلوقة في الحساء ويقدم إلى جانب الأرز المسلق.

## المقادير

- كيلوغرام من الفاكهة (مشمش أو دراق)
- كأس من السكر
- كأس من الأرز
- ملعقتان كبيرتان من النشاء مذوّبتان في نصف كأس من الماء

## مقادير العجين

- كأس ونصف من كاسان ونصف من اللبن السميد
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ثلاث بيضات
- كأسان ونصف من اللبن (الحليب)
- ثلث ملعقة كبيرة من الملح

# بورشت هالوتي

Borsht Halotni

حساء الشمندر مع الخيار والبصل والبيض المسلوق. تضاف إليه القشدة عند تناوله. يقدم مزيناً بالشمر المفروم.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

والملاح. يتابع الطهو الى ان يغلي الخليط. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد.

يقطع الخيار والبيض والبصل الى قطع صغيرة. يضاف الكل الى الخليط ويحرك جيداً.

يصبّ الحساء في أطباق عميقة. يوزع على سطحها مقدار ملعقة كبيرة من القشدة. تزين بالشمر المفروم وتقدم.

## المقادير

- ست حبات من الشمندر
- نصف حزمة من ضلوع البصل الأخضر
- ثلاث حبات من الخيار
- أربع بيضات مسلوقة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
- كأس من القشدة الرائبة
- كأس من الشمر المفروم
- ملح بحسب الرغبة

الشمندر نبات معطر يكسب الأطعمة رائحة زكية ومذاقاً طيباً. يضاف الى المرق وبعض الخضار والحبوب، ويدخل في صنع بعض انواع المخلّلات كالخيار والزيتون. وفي تحضير انواع محدّدة من الخبز والجبن والفطائر.

## التحضير

يغسل الشمندر ويسلق في قليل من الماء المزوج مع الخل الأبيض. يترك حتى ينضج ثم يغمر بالماء ويضاف إليه السكر

# كوليبياكي بيراجي

Koulebiaki Piragi

## التحضير

تفرد أوراق الملفوف ناعماً. تغسل وتوضع في وعاء مع قليل من الماء على نار قوية حتى يتبخّر الماء. يصبّ اللبن وتضاف الزبدة والسكر والملح. يغطى الوعاء. تخفّف النار ويترك مدة ثلاث ساعات.

يرفع الحشو عن النار ويخلط مع البيض المسلووق والمقطّع بعد أن يبرد.

يرق العجين بسماكة نصف أصبع ويطول وعشرين سنتيمتراً ويوضع على قطعة قماش مرشوشة بالدقيق. يقطع إلى دوائر متوسطة الحجم يوزّع في وسطها الحشو. تنثني الأطراف إلى الوسط وتلتصق جيداً ويضغط عليها بالأصابع. ترتب الفطائر في صينية مدهونة بالزبدة بحيث تكون الأطراف للصلصة إلى أسفل وتوضع في مكان دالء مدة ربع ساعة ثم تخبّن بالبيضة المخفوقة. تشق بسكين في موضعين وتدخل إلى فرن ساخن مدة ثلاث ساعات حتى يحمّر السطح. تقدّم ساخنة مع المرق.

فطائر محشوة بالملفوف والبيض المسلووق. من المعجنات الروسية الشهيرة. تقدّم ساخنة مع المرق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| ○ كيلوغرام من العجين المحضّر | ○ نصف كاس من اللبن (الحليب)  |
| ○ كيلوغرام من الملفوف الطازج | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ ثلاث بيضات مسلووقة ومقطعة  | ○ ربع ملعقة صغيرة من الملح   |
| ○ بيضة مخفوقة                | ○ ملعقة كبيرة من السكر       |



## دراتشينا

Drachena

عجة باللبن (الحليب). تحضّر بسرعة وتتقدّم مع الخللات والزيتون..

عدد الأشخاص: اثنان. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: خمس دقائق.

### المقادير

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ○ ثلاث بيضات          | ○ ملعقة صغيرة من     |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | الزبدة               |
| اللبن (الحليب)        | ○ ملعقتان صغيرتان من |
| ○ ملعقة صغيرة من      | زيت نباتي            |
| الدقيق                | ○ ملح بحسب الرغبة    |

### التحضير

يمزج البيض جيداً مع اللبن والدقيق والزبدة والملح ويصبّ في مقلاة ساخنة مدهونة بالزبدة تدخل الى الفرن مدة ثلاث دقائق حتى يحمرّ سطحها. يوزّع الزيت على العجة وتتقدّم ساخنة.





## بلينتشيكي

Blinchiki

فطائر محشوة باللحم والبصل. تزيّن بأوراق الخس والبقدونس.  
تقدّم مع المخللات أو السلطة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف اليه اللحم والملح والفلفل ويقلى حتى يصير لون اللحم قاتماً. ينثر الدقيق ويقلى مدة دقيقتين ثم يضاف الماء وورقة الغار. تغطى المقلاة وتترك ربع ساعة على نار خفيفة. يرفع الحشو ويترك ليبرد ثم يفرم في خلاط كهربائي.

تحضّر العجينة، يمزج البيض مع اللبن والسكر والملح ويضاف الدقيق تدريجاً. يعجن الكل جيداً حتى تتشكل عجينة ليّنة. تصفى في مصفاة ناعمة في حال تشكلت كتل صغيرة فيها.

تسخّن مقلاة صغيرة مدهونة بالزبدة ويقلى فيها العجين على شكل اقراص دائرية الشكل ويترك حتى يجمد أسفلها قليلاً ثم يوضع قليل من الحشو في وسط كل منها. تلف الاقراص على شكل مربع وتقلّى بالزبدة على نار خفيفة حتى تحمّر.

تقدم ساخنة.

### المقادير

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| ○ كاسان ونصف من اللبن (الحليب) | ○ أربع بيضات               |
| ○ كاس ونصف من الدقيق           | ○ ربع ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ نصف كاس من الزبدة            | ○ ملعقة صغيرة من السكر     |

### مقايير الحشو

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم | ○ ورقة من الخار             |
| ○ حبة من البصل مفرومة ناعماً        | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق     |
| ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة             | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
|                                     | ○ نصف كاس من الماء          |

# فارينيكي

Varenik

قطائر محشوة باللبن الزبادي المجفّف والسكر والبيض. تقدّم مع الزبدة والقشدة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

## المقادير

- أربع كؤوس من الدقيق
- كأس من اللبن
- (الحليب)
- ثلاث بيضات
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملعقةتان كبيرتان من الزبدة
- كأس من القشدة الرائبة
- مقادير الحشو
- نصف كيلوغرام من
- اللبن الزبادي المصفى
- (لبن)
- السكر
- بيضة

## التحضير

يمزج اللبن مع الزبدة المذوّبة والسكر والملح والبيض ويضاف الدقيق. يمعن الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة تترك مدة ثلاث ساعات لترتاح ثم تقطّع الى قطع مستطيلة. تلفّ القطع على شكل ضفائر ثم تقطع بسكين وترقى دائرياً. يخلط اللبن الزبادي المصفى مع السكر والبيض ويوضع الخليط في وسط الفطائر. تثني أطرافها وتلصق جيداً ثم تسقط في الماء المملح وتترك تغلي مدة عشر دقائق. تقدّم مع القشدة الرائبة.

# بيلميني

Belmini

قطائر محشوة باللحم والبصل. تقدّم مسلوقة الى جانب القشدة والخل والزبدة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: عشر دقائق.

## المقادير

- أربع كؤوس ونصف من
- الدقيق
- ثلاثة أرباع ملعقة
- صغيرة من الملح
- كأس ونصف من الماء
- بيضتان
- أربع كؤوس من الماء
- المملح
- مقادير الحشو
- نصف كيلوغرام من لحم
- الضأن (الماعز)
- نصف كيلوغرام من لحم
- العجل
- كأس من الماء
- حبتان من البصل
- بهار بحسب الرغبة

## التحضير

يقرم اللحم والبصل في خلاط كهربائي ويتبل بالملح والبهار. يخفق البيض مع الماء والملح ثم يضاف الى الدقيق. يتابع الخفق حتى تتشكّل عجينة. تترك مدة ثلاث ساعات. ترقى جيداً وتقطع الى دوائر صغيرة ويوزّع في وسطها مقدار ملعقة صغيرة من خليط اللحم. تثني الأطراف وتلصق جيداً. تدخل الفطائر الى التلاجة، قسم التجميد، وتترك حتى تجمد ثم تسلق تدريجاً بالماء المملح المغلي مدة عشر دقائق حتى تنضج. ترتّب في طبق خاص وتقدّم ساخنة.



## طَبَق رَئِيسِي

### ساليانجا مياسنايا نا سكارفاده

Salianga Miasnaya Na Skarvaradeh

طبق من الملقوف مع اللحم والكلّى ومخلّ الخيار والكَبَر.  
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:  
أربعون دقيقة

#### التحضير

يقلى اللحم المسلوق والكلّى في قليل من الزبدة ثم يقلى  
البصل والجزر في ما تبقى منها، تضاف صلصة الطماطم  
ويخلط اللحم ومخلّ الخيار والكَبَر. يُغطى الوعاء ويطهى  
الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يضاف الزيتون.  
تدخن صينية بالزبدة وينثر عليها ملعقة كبيرة من الكحك  
الدقوق، تسلق أوراق الملقوف وترتب طبقة منها في الصينية.  
يوزّع عليها خليط اللحم ثم ما تبقى من الملقوف.  
يدهن السطح بالزبدة وينثر عليه ما تبقى من الكحك  
الدقوق ثم الجبن المبشور. تدخل الصينية الى فرن متوسط  
الحرارة مدة ربع ساعة.  
يُزين الطبق بالزيتون والكبر والخيار ويقدم ساخناً.

#### المقادير

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ○ كيلوغرام من الملقوف               | ○ خمس حبّات من مخلّ                  |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة        | ○ الخيار مقطعة الى دوائر             |
| ○ جزرة مقطّعة الى دوائر             | ○ ملعقتان كبيرتان من الكحك الدقوق    |
| ○ حبّتان من البصل مفرومتان          | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة              |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم  | ○ لاذهن                              |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم مسلوق ومقطع | ○ خمس ملاعق كبيرة من الكَبَر (Caper) |
| ○ نصف كأس من الكلّى المقطعة         | ○ ثلاثون حبة من الزيتون              |
|                                     | ○ الخالي من النوى                    |
|                                     | ○ ملعقتان كبيرتان من الجبن المبشور   |

### مياسا ستشبيجوفانوي

Miassa Stchpigovano We

طبق من اللحم المشو والجزر والكرفس. يُقدّم مع الخضر.  
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ساعتان.

#### التحضير

تُشَقّ قطع اللحم شقوقاً كبيرة بسكين وتُمشى بشرائح  
الجزر والكرفس.  
يُسخّن الزيت في مقلاة تُقلى فيه قطع اللحم المشوّة.  
تُضاف إليها صلصة الطماطم والماء والملح والفلفل وورق الغار.  
يُقلب اللحم بضع دقائق، يوضع في صينية. يُصبّ فوقه اللّرق.  
تدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية  
(متوسط الحرارة) مدة ساعتين حتى ينضج اللحم. يرفع  
ويوضع في طبق التقديم ويصفى اللّرق.  
تُؤبى الزبدة على نار خفيفة. يُضاف إليها الدقيق ويُحرّك  
جيداً. يُنثر الملح والبهار ويُصبّ اللّرق المصفى تدريجاً مع  
الاستمرار في التحريك حتى تتخذ الصلصة.  
تُصبّ الصلصة في وعاء عميق وتُقدّم الى جانب الطبق.

#### المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ كيلوغرامان من لحم الخنزير مقطّعتان الى قطع كبيرة | ○ نصف كأس من زيت نباتي                            |
| ○ ثلاث حبّات من الجزر مقطّعة الى شرائح طويلة       | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة                           |
| ○ أربعة ضلوع من الكرفس مقطّعة الى شرائح طويلة      | ○ ورقة من الخار                                   |
|  | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ) |
|  | ○ نصف كأس من الماء                                |

#### مقادير الصلصة

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق      | ○ ثلاث كؤوس من مرق اللحم |
| ○ ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة  |



سایانجا میاسنایا نا سکاگاردیه



## دجياركويه س اوفوتشيامي

Jiarkoue S Ovociami

طبق رئيسي من اللحم مع البطاطا والجزر. يُقدّم الى جانب الارز المسلوق او السلطة.  
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

### التحضير

يُقطع اللحم ويفرك بالملح والبهار. يسخن الزيت في مقلاة ويقلب فيه اللحم حتى يتغير لونه ثم يرفع. يرتّب في صينية وتوزع عليه صلصة الطماطم.  
تقطع البطاطا الى شرائح، تقلى في الزيت حتى تطرى وتوزّع في الصينية. يقطع البصل والجزر والثوم الى شرائح تضاف الى البطاطا مع الماء وورقة الغار. تدخل الصينية الى فرن حار مدة ساعة ثم تخفّف الحرارة الى درجة منخفضة ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم والخضر. يُقدّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| ○ كيلوغرامان من لحم الغنم او العجل              | ○ تسع حبات من البطاطا   |
| ○ ثلاث حبات من الجزر                            | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ بصلة  | ○ ورقة من الغار         |
| ○ ثلاثة فصوص من اللوم                           | ○ نصف كاس من زيت نباتي  |
| ○ معلقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) | ○ كأسان من الماء        |

## جرودينجا فارتشيروفانيا

Groudinga Farchirovanya

صدر محشو بالارز واللحم. يُقدّم الى جانب البطاطا المقلية او سلطة الخضر.  
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

### المقادير

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| ○ كيلوغرامان من لحم صدر الضأن او العجل | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة     |
| ○ كيلوغرام من اللحم المفروم            | ○ خمسة فصوص من اللوم مدقوقة |
| ○ نصف كاس من الارز                     |                             |

### التحضير

يُسلق الارز في الماء المملح ويُرفع قبل نضجه. يُصفى ويُغسل.  
يُنثر الملح والبهار على اللحم المفروم ويُضاف الى الارز. يُحرّك الكل جيداً.

تُكسر عظام العمود الفقري وعظام الصدر. يُشقّ الصدر بسكين حادة من الجهة الداخلية باتجاه عظام القفص الصدري.

يُفتح جيب في الأغشية ويُحشى بخليط اللحم المفروم. تخاط الفتحة ويُفرك الصدر بالثوم المدقوق والملح.  
يُوضع اللحم في صينية داخل فرن تبلغ حرارته ١٧٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعتين حتى ينضج. تنزع العظام من الصدر، يُقطع الى شرائح ترتّب في طبق التقديم ويُوزّع عليها ما تبقى من الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

# بيف ستروجونوف

Beef Stroganoff

طبق من اللحم والبصل والقشدة. يقدّم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

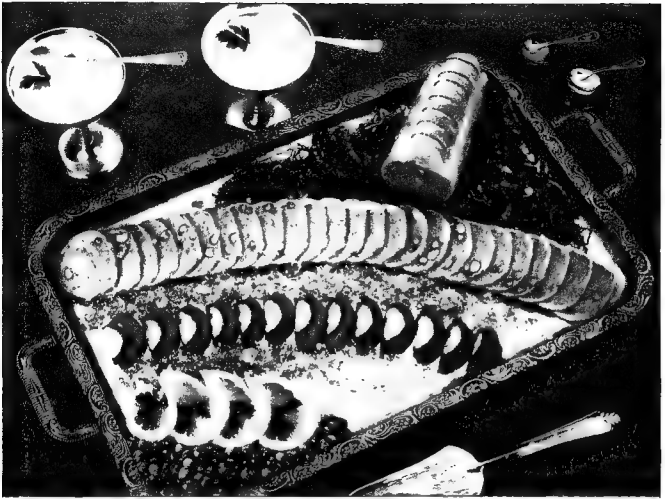
## المقادير

○ كيلو غرام من لحم فخذ العجل	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
○ أربع حبات من البصل	○ سبع حبات من البطاطا
مقادير الصلصة	
○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق	○ ملح ويهال بحسب الرغبة
○ كأس ونصف من مرق اللحم	○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي
○ كأس ونصف من القشدة الرائبة	

## التحضير

يُنق اللحم ثم يقطع طولياً الى قطع متوسطة الحجم. تدوَّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة ويقلَّب فيها اللحم. يقلى البصل بما تبقى من الزبدة ويضاف الى اللحم مع المرق. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يقلَّب الدقيق بالزيت على نار خفيفة ويضاف اليه الملح والبهار والقشدة. يهزَّك المزيج ويصبُّ فوق خليط اللحم. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التحريك المستمر. يقدّم الطبق ساخناً الى جانب البطاطا المقلية.





## جالانتينا

### Galantina

جلد دجاج محشو باللحم والبيض والفستق والقشدة. يقدّم هذا الطبق مع صلصة المايونيز والخيار.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

يقرم لحم الدجاج مع لحم البقر في فراطة اللحم ثلاث أو أربع مرات ثم يضاف اليه البيض والقشدة والفستق والملح والفلفل ويجوز الطيب ويخلط الكل جيداً.

يفتح جلد الدجاج على قطعة قماش رطبة، يوزّع عليه الحشو المحضّر ويؤكّث على شكل اسطواني وتربط أطرافه بخيط متين.

تطهى «الروايت» بمرق الدجاج على نار خفيفة مدة تراوح بين ساعة وساعة ونصف. ترفع عن النار وتترك لتبرد. يضغط عليها قليلاً وتدخل الى الثلاجة.

تقطع «الروايت» وتزيّن كل قطعة بالجيلاتين واللوبياء الخضراء والطماطم والخيار ثم تقدّم.

### المقادير

○ دجاجة تزن كيلوغراماً	○ بيضتان
○ ونصف الكيلوغرام	○ ثلاثة أرباع كأس من
○ نصف كيلوغرام من لحم	○ الفستق
○ البقر	○ كأس من القشدة
○ خمس كؤوس من مرق	○ جوز الطيب وملح وفلفل
○ الدجاج	○ بحسب الرغبة

### التحضير

تنظف الدجاجة. يقطع ظهرها وينزع عنه الجلد بحدز.

## جوس اوتكا بو داماشنيمو

Gous Outka Po Damashnemou

أورّ مع البطاطا والبصل. من الأطباق الروسية الرئيسية. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان.

### التحضير

يقطّع اللحم الى شرائح رقيقة ويفرك بالملح والبهار. تدوّب الزبدة في وعاء. يقبّ فيها اللحم ويرتّب في صينية. تقشّر البطاطا وتقطع الى شرائح ثم توزّع على اللحم. يقطّع البصل الى شرائح. يلقى في الزبدة نفسها ويضاف الى الصينية مع ورقة الغار والملح والفلفل بحسب الرغبة. يصبّ المرق (أو الماء) وتدخل الصينية الى فرن حار مدة ساعة. تخفّف الحرارة الى درجة متوسطة ويتابع الطهو مدة ساعة أخرى. يقدّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| ○ كيلوغرامان من الأورّ أو البط | ○ ملح وبهار وفلفل بحسب الرغبة    |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة   | ○ ورقة من الغار                  |
| ○ حبتان من البصل               | ○ كاسان من مرق اللحم أو من الماء |
| ○ عشر حبات من البطاطا          |                                  |

## كاتليتي باجاراسكي

Katleti Pajaraski

كفتة من الدجاج والخبز واللبن (الحليب) والكعك المدقوق. تقدّم الى جانب البطاطا المقلية واللوبيا.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: أربعون دقيقة. مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### التحضير

تفصل الدجاجة ويذرع عظمها. ينقع رغيف الخبز في اللبن. يفرم اللحم. يتبّل بالملح والفلفل ويضاف الى الخبز المنقوع والمقصّر. يخلط الكل جيداً حتى تتشكّل عجينة متماسكة من الكفتة تقطّع على شكل أقراص بيضوية وتقمّص بالكعك المدقوق وتلقى في ملعقتين كبيرتين من السمن ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة سبع دقائق. توزّع عليها الزبدة وتقدّم ساخنة.

### المقادير

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم                | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة        |
| ○ رغيف من الخبز                     | ○ نصف كاس من الكعك المدقوق     |
| ○ ثلاثة أرباع كاس من اللبن (الحليب) | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الزبدة         |                                |



الأورّ من الطيور القصيرة العمر نظراً للإقبال الشديد على استهلاكه فتنبأ، اي حين يقرب عمره من الخمسة اشهر. يتميّز لحم الأورّ بطراوته، ويكون خالياً من البقع الزرقاء. يُستحسن طهوه بلا زيت لتوافر المواد الدهنية في لحمه.

# كاتليتتي بو كييفسكي

Katleti Po Kievski

لغاتف من الدجاج بالدقيق والبيض والكحك المدقوق. تقدّم مع البطاطا المقلية والخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

## التحضير

يفصل الصدر عن الجناح وينزع عنهما الجلد والعظم ثم يذق اللحم بمطربة حتى يتساوى سطحه.

توزّع الزبدة على الشريحة الكبيرة وتغطى بالشريحة الصغيرة. تلف وتدخل الى الثلاجة مدة نصف ساعة. تتبل بالملح والفلفل وتغسّس بالدقيق ثم بالبيض المخفوق وأخيراً بالكحك المدقوق.

تقل قطعة الدجاج الملفة في الزيت وتوضع في الصينية وتدخل الى الفرن مدة عشر دقائق حتى تنضج.

## المقادير

○ نصف صدر دجاجة مع الجناح	○ نصف كاس من الكحك المدقوق
○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق	○ زيت نباتي للقلي
○ بيضة مخفوقة	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
	○ ملعقة كبيرة من الزبدة



## ريبابا روسكي

Riba Pa Ruski

### المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ نصف كأس من الفطر
○ الكيلوغرام من شرائح السمك	○ عشرون حبة من الزيتون خالية من النوى
○ ثلاث حبات من الجزر مقطعة الى شرائح	○ حبتان من البصل مفرومتان
○ أربع حبات من مخلل الخيار مقطعة الى مكعبات صغيرة	○ ورقة من الغار
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ ملح وملحون بحسب الرغبة
○ ملحون كبيرتان من الكبر (Caper)	○ ملحون كبيرتان من الزبدة

### مقادير الصلصة

○ حبتان من البصل مفرومتان	○ ملحون كبيرتان من الدقيق
○ حبتان من الجزر مقطعتان الى دوائر	○ أربع حبات من الطماطم مفرومة
○ ملحون كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (رب)	○ أربع كؤوس من مرق السمك

سمك مع الجزر والفطر وصلصة الخضر. يقدم الى جانب سلطة البطاطا المسلوقة بالتوابل.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### التحضير

يقلى البصل والجزر والطماطم بالزبدة. يضاف الدقيق الى الخليط مع صلصة الطماطم والمرق. يترك الكل على النار مدة خمسين دقيقة، يرفع ويترك ليبرد. يطحن الخليط بمطحنة الخضر ويترك جانباً.

يسلق السمك مدة سبع دقائق. يضاف اليه البصل والجزر والملح والبهار وورقة الغار.

يسلق الفطر ثم يصفى ويقطع الى شرائح. يصب مرق الفطر فوق خليط السمك ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر ويتبخّر الماء. ترفع ورقة الغار. يرفع الجزر من الخليط ثم يضاف مع الفطر ومخلل الخيار والكبر والزيتون الى الصلصة المحضرة. تعاد الصلصة الى النار ويترك حتى تتخن. يرتب خليط السمك في طبق خاص وتصبّ فوقه الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

## ريباف تيستي

Riba V Teste

شرائح من السمك بالدقيق والبيض والبقدونس.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرام من شرائح السمك (فيليه)	○ عصير ليمونتين
○ ست كؤوس من زيت نباتي	○ حامضتين
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ بقونس مفروم بحسب الحاجة
مقادير العجين	
○ عشر ملاعق كبيرة من الدقيق	○ ماء فاتر للعجن
○ ثلاث ملاعق صغيرة من الملح	○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
	○ أربع بيضات

### التحضير

يخلط الدقيق مع الملح والزيت وصفار البيض. يصبّ فوقه مقدار من الماء الفاتر لتلين العجين. يحرك ثم يضاف بياض البيض المخفوق ويمزج الكل جيداً. يقطع السمك طولياً الى شرائح رقيقة. تنكب بعصير الليمون ويترك عليها الملح والبهار. تفطس الشرائح بمزيج الدقيق ثم ترفع وتغطى بالبقدونس المفروم. يسخن الزيت في مقلاة وتقلّى فيه الشرائح حتى يصير لونها ذهبياً. تجفّف على ورق نشاف ثم ترتب في طبق خاص. تقدم ساخنة الى باردة بحسب الرغبة.



## ريباف سميتانيه

Riba V Smetaně

فطر مع البطاطا والسّمك والقشدة والجبن. من الأطباق  
الروسية الرئيسية. يمكن تقديمه الى جانب الارز.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:  
ثلاثة اربعاء الساعة.

### المقادير

○ كيلو غرام من شرائح السّمك	○ ثلاث كؤوس من مرق السّمك
○ ست حبات من البطاطا	○ كاس من القشدة الرائبة
○ حبتان من البصل	○ ربع كاس من الجبن المشور
○ مقطعتان الى شرائح ربع كيلو غرام من الفطر	○ زيت نباتي للقلي
○ المعلّب او نصف كيلو غرام من الفطر	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ الطمازج	○ بيضتان مسلوقتان
○ كاس وربع من الدقيق	○ مقطعتان الى دوائر رقيقة
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ عصير ليمونة حامضة

### التحضير

تتّكّل شرائح السّمك بالملح والبهار وتغطّى بمقدار كاس من  
الدقيق. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه السّمك. تقطّع  
البطاطا الى دوائر رقيقة وتقلّى في مقلاة أخرى. يقلّى البصل  
حتى يذبل. يضاف اليه الفطر ويقلّب مدة اربع دقائق. ينثر ما  
تبقى من الدقيق ويخلط الكل مدة دقيقتين. يضاف مرق  
السّمك الى الخليط مع عصير الليمون والملح والبهار.  
تدهن صينية بالزبدة. يصبّ فيها خليط الفطر. يغطّى  
بشرائح السّمك وتوزع البطاطا على جوانبه. يرتّب البيض على  
سطح الطبق ويغطّى بالقشدة الرائبة ثم بالجبن المبشور.  
تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة  
حتى يحمرّ سطحها. يقدّم الطبق ساخناً.

## روليت ريبيني

Roulet Ribini

لغائف من السمك محشوة بالفطر والبصل والبيض. تقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة والخضر والصلصة.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

### التحضير

يقطع الخبز باللين ثم يصغر ويخلط مع السمك في خلط كهربائي. يضاف الملح والبهار ويعجن الكل حتى يتماسك. يقلى البصل بالزبدة مدة سبع دقائق ويضاف الفطر. يقطع الخليط مدة عشر دقائق ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد. يقطع البيض الى شرائح ويضاف مع الملح والبهار. يخلط الكل جيداً.

تمدّ عجينة السمك على قطعة قماش رطبة ويوزّع عليها الحشو المحضّر ثم تلف على شكل اسطواني.

تنزع قطعة القماش ثم تدهن «الروليت» بالبيض المخفوق وتوضع في صينية مدهونة بالزبدة. ينثر عليها الكعك المدقوق وتنقلب في موضعين. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدّة ثلث ساعة. تخفّف الحرارة ويتابع الطهو مدّة ثلث ساعة أخرى حتى تنضج.

### المقادير

- كيلوغرام من شرائح السمك (فيليه)
- رغيف من الخبز
- الافرنجي المحضّر
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من اللبن (الحليب)
- بيضة مخفوقة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق

### مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج
- ست حبات من البصل مفرومة
- ثلاث مبيضات مسلوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

## ريبا ف راكافياناخ

Riba V Rakavianakh

صندف بحري محشوّ بالسمك والسرطان والفطر والبصل. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### التحضير

يقطّب الدقيق بالزبدة على نار خفيفة. يصبّ فوقه مرق السمك تدريجاً مع التحريك المستمر. يترك على النار مدة عشر دقائق حتى تنضج الصلصة ثم يضاف عصير الليمون والملح والبهار.

يفرم البصل ويقلى بالزبدة حتى ينبل. يفتّت لحم السرطان ويضاف الى البصل مع شرائح السمك والفطر. يقطّب الخليط مدة عشر دقائق وتصبّ فوقه صلصة السمك. يحرك الكل جيداً.

تحشى الأصناف بالخليط وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.

يقدم الطبق ساخناً ويزين بالبقدونس المفروم

### المقادير

- اثنتا عشرة قطعة من الصندف البحري
- ثلاث حبات من البصل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- كاسان من الفطر المسلوقة المقطّعة الى شرائح
- كيلوغرام من شرائح فيليه السمك
- نصف كأس من لحم السرطان

### مقادير الصلصة

- اربعه كؤوس من مرق السمك
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة



# كاتليت ماركوفني

Katleti Marmivni

كرات من الجزر واللبن والسמיד والبيض. تقدّم مقلية الى جانب القشدة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

## المقادير

○ خمس عشرة حبة من الجزر الصغير الحجم	○ نصف كاس من الكعك المدقوق
○ كاس ونصف من اللبن (الحليب)	○ ملعقة صغيرة من السكر
○ نصف كاس من السמיד	○ خمس ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ثلاث بيضات	
○ ملح بحسب الرغبة	

## التحضير

يقشّر الجزر ويبلش. يوضع في وعاء ويضاف اليه اللبن

الساخن والملح والسكر وملعقة كبيرة من الزبدة. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى ينضج الجزر. يرفع الغطاء ويوزّع السמיד تدريجاً على الخليط. يتابع الطهو مدة خمس دقائق اضافية.

يرفع الوعاء عن النار ويترك ليبرد. يضاف البيض ثم يخلط الكل باليد.

يقطّع الخليط الى كرات مسطحة متوسطة الحجم تغطى بالكعك المدقوق وتقلي في ما تبقى من الزبدة حتى يصير لونها ذهبياً.

ترتّب الكرات في طبق وتقدّم.

# جولوبسي

Goloubsi

اوراق من الملفوف مشوّة بالارز واللحم والبصل. تحضّر مع صلصة الطماطم والقشدة. تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

## المقادير

○ عشر اوراق من الملفوف	○ ملح ويهار بحسب الرغبة
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم	○ كاس من القشدة الرائبة
○ نصف كاس من الارز	○ نصف كاس من صلصة الطماطم المكفّلة (ريّ)
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ملوّب في كاس من الماء

## التحضير

يسلق الارز قليلاً ويخلط مع اللحم في وعاء. يقطّع البصل

الى شرائح ويقل في قليل من الزبدة ويضاف الى الوعاء مع الملح والبهار. يخلط الكل جيداً.

تنظف اوراق الملفوف، تغسل وتسلق في الماء المملح مدة سبع دقائق حتى تطرى ثم ترفع وتصفى وتقطع ضلوعها. تقسم الاوراق الى اجزاء متوسطة الحجم. يوزّع عليها مقدار ملعقة كبيرة من الحشو. تلفّ على شكل اصابع وتقلي في ما تبقى من الزبدة حتى تذبل ثم ترتّب في صينية وتوزّع عليها القشدة الرائبة وصلصة الطماطم والملح بحسب الرغبة.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة مع اضافة قليل من الماء عند الحاجة. يقدم الطبق ساخناً.

# حلويات

## سامبوك

Sambouk

بالفرن ويصب فوقه الماء. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة سبع دقائق حتى ينضج. يترك ليبرد ثم يهرس. يقشر الدراق ويقطع. يسلق ثم يهرس. تمزج الفاكهة للهروسة ويضاف اليها السكر وبياض البيض. يخفق المزيج جيداً حتى يصير مشاً.

ينؤب الجيلاتين بقليل من الماء ويضاف الى المزيج تدريجاً. يصب السامبوك في اطباق صغيرة ويرد. يقدم مع الشراب.

### تحضير الشراب

يمزج كأس من الفاكهة للهروسة (فاكهة بحسب الرغبة) مع نصف كأس من السكر وعصير الليمون الحامض وملعقة صغيرة من النشاء. يطهى المزيج مع التحريك المستمر مدة عشر دقائق حتى يتشخن.

حلى مشبهة من التفاح والدراق والسكر والبيض والجيلاتين. تقدم مع الشراب.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

### المقادير

○ ست حبات من التفاح	○ ملعقتان كبيرتان من
○ ست حبات من الدراق	الجيلاتين بلا نكهة
○ كأس من السكر	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
○ بياض بيضتين	الماء

### التحضير

يقشر التفاح ويقطع الى شرائح. يرتب في طبق خاص



# شارلوتكا س يابلوكامي

Sharlotka S Yablokami

تدهن صينية بملعقة كبيرة من الزبدة ويوزع فيها الكعك المدقوق. يرتب فوقه نصف كمية الخبز المنقوع والمصصور. ينظف التفاح. يقطع الى شرائح ويخلط مع السكر والقرفة ثم يوزع في الصينية ويغطي بما تبقى من شرائح الخبز. يدهن السطح بما تبقى من الزبدة وينثر اللوز المطحون وقليل من السكر.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحها. تخرج من الفرن وتترك لتبرد. تمزج الفاكهة المهروسة في وعاء مع السكر وعصير الليمون. يوضع الوعاء على النار ويضاف اليه النشأ. يترك حتى يتماسك ويشخن. تقطع الطوى ويصب فوقها مزيج الفاكهة المهروسة ثم تقدم.

موطن التفاح الاصلي تركيا ثم نقل الى مصر فاليونان فبلدان كثيرة، منها اميركا حيث انتشرت زراعتها منذ العام ١٧٥٠. تزيد انواع التفاح عن الستة آلاف صنف وهي مختلفة الاحجام والاشكال والالوان. وللتفاح قيمة غذائية لا تتمثل في احتوائه على السكر وغناه بالفيتامينات فحسب، بل ايضاً في احتوائه على كمية من الماء تراوح نسبتها بين ٧٤ و ٨٥ بالمئة من وزنه.

حلى من الخبز الافرنجي بشرائح التفاح والسكر والقرفة. تزين باللوز المطحون وتقدم الى جانب الشراب الحضر. عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ثلاث ساعة.

## المقادير

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ○ خمس حبات من التفاح             | ○ نصف كأس من السكر             |
| ○ ربع كيلوغرام من الخبز الافرنجي | ○ ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق |
| ○ كأسان من اللبن (الحليب)        | ○ ملعقة صغيرة من القرقة        |
| ○ ثلاث بيضات                     | ○ نصف كأس من اللوز المطحون     |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة      |                                |

## مقادير الشراب

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| ○ كأس من الفاكهة المهروسة | ○ نصف كأس من السكر      |
| ○ ملعقة صغيرة من النشأ    | ○ عصير نصف ليمونة حامضة |

## التحضير

تنزع قشرة الخبز الافرنجي ثم يقطع الى شرائح. يمزج اللبن مع البيض في وعاء وينقع فيه الخبز.

# كيسل

Kissel

حلى بالثوت شبيهة وسهلة التحضير. تقدم باردة. عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: ربع ساعة.

## التحضير

ينظف الثوت ويغسل ثم يهرس. يسخن كأسان ونصف من الماء في وعاء على النار ويضاف اليه السكر. يذوب النشأ في نصف كأس من الماء ويصب في الوعاء. يترك المزيج حتى يغلي. يرفع عن النار ويضاف اليه الثوت. يحرك للكل جيداً ويترك ليبرد ثم يقدم.

## المقادير

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| ○ كأس من الثوت الأرضي (الافرنجي) | ○ ثلاث كؤوس من الماء       |
| ○ ثلاثة أرباع كأس من السكر       | ○ ملعقتان كبيرتان من النشأ |

# يابلوكي بيشونيا

Yabluki Peshonya

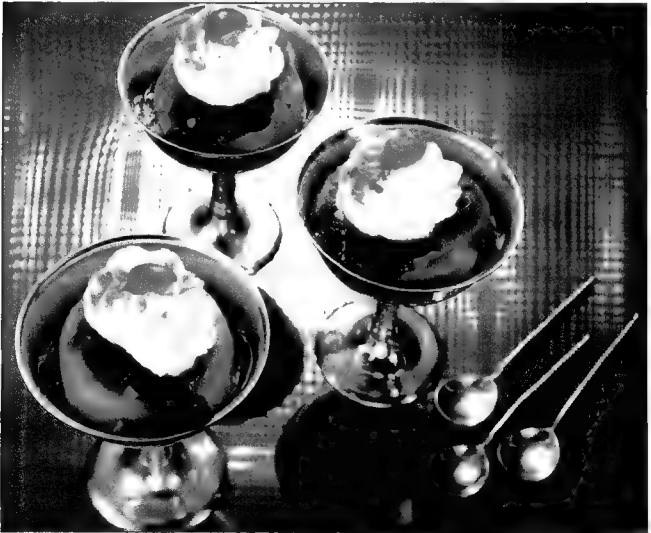
تفاح محشو بالسكر والقرفة. يغطى بالقشدة والمربي ويقدم  
مزيناً بالجوز المطحون.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو:  
ربع ساعة.

## المقادير

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| ○ ست ملاعق صغيرة من السكر   | ○ ست حبات من التفاح                      |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من القرفة | ○ ملعقتان كبيرتان من الجوز المطحون خشناً |
| ○ كأس من القشدة المخفوقة    | ○ نصف كأس من الماء                       |
|                             | ○ ست ملاعق كبيرة من المربي               |

## التحضير

يفسل التفاح ويجوَّف ثم يحشى بالخليط المحضّر من السكر والقرفة.  
يرتّب التفاح في طبق خاص بالفرن. يصبّ فوقه نصف كأس من الماء ويدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة. يرفع من الفرن ويبدّع المربي والقشدة المخفوقة على كل تفاحة. ينثر على سطحها الجوز ويتّكّم.



٦١٣	تولتوت ايئيشيكا
٦١٤	نيول راجو
٦١٥	فوجوي كيكلا پوستابان
٦١٦	راتسيونيك - بابريكاش فوجاش
٦١٨	بابريكاش جروميلي
٦١٩	كوروزوت (نوك بابريكابان)
٦٢٠	بيركا بيلاف - كومباش ريزس
٦٢١	لياناياش ريزوتو

## حلویت

٦٢٣	سيفلاش كومبوت - فارشانجي فانك
٦٢٥	ميديشتشوك - جوندیل بالاتشينتا
٦٢٦	راکوتسي تروشلابي

## بلغاریا

### مقبالات

٦٢٨	زيليں فاصول س اييتسانا اوتشي
٦٢٩	کارتوفيني بيتکي س کاشکافال
٦٢٩	سباناتشيور بيوريه
٦٣٠	بيشاس بيوريه اوت باتلادجاني
٦٣١	بيشاس بيوريه اوت کارتوي
٦٣٢	سباناتشينی رافيولي - سباناتشينو رولي

### سبطه

٦٣٣	شويسکا سالاتا
٦٣٤	سالاتا اوت مورکوي اي زيليه
٦٣٥	يوب سالاتا
٦٣٦	سالاتا اوت تسيفکو
٦٣٧	سالاتا اوت مارولي اي ريلبا

### طبق اول

٦٣٨	تاراتور
٦٣٩	جرادينارسکا تشوريا
٦٣٩	لوزارسکا تشوريا
٦٤٠	سباناتشينتا تشوريا
٦٤٠	يوب تشوريا

## هنغاريا

### مقبالات

٥٨١	راکول توروت
٥٨٢	مورتويي موشوش بالاتشينتا
٥٨٢	باراديشوموش يورينيلف
٥٨٣	کاسينو توياش لازاتسال

### سبطه

٥٨٤	شيرکا شالاتا - فيتامين شالاتا
٥٨٥	جوميا شالاتا
٥٨٦	تسيکلا شالاتا
٥٨٧	بورچونيا شالاتا - يوب شالاتا

### طبق اول

٥٨٨	هيديج ميدلليش
٥٩٠	بوجراتشجوياش - اويهازي تيوكليفيش
٥٩٣	خولاسليه
٥٩٤	توروش تشوسا
٥٩٥	فاياش جالوشکا - تار خونيا

### طبق رئيسي

٥٩٦	مارها بورکولت - بورشوش توکاني
٥٩٨	تسيجانينييشينيه - سيتروموس باتسال
٥٩٩	هاتسيني مارفانيشايتال
٦٠٠	هايماش رويشتوش
٦٠١	رانتوت سيليت
٦٠٢	تاتار بيفتيك - بوريو بابريکاش
٦٠٣	شولت لياماي
٦٠٤	فيشا فيلوقال - بارايقتوب بيکن مودرا
٦٠٥	ميارشونشولت بوخوش
٦٠٧	الفودي بارانيداجو
٦٠٨	رانتوت باراني - بيرکا جوياش
٦٠٩	کارفيولوش شيرکيه
٦١٠	فوياش بوايکاميل سذيليتک
٦١١	بابريکاش شيرکيه - ليلاشولت
٦١٢	تولتوت شيرکيه

## طبق رئيسي

٦٧٧	بيف الالينستروم - لامجريت
٦٧٩	اوكسولاند
٦٨٠	سلوتسنيچ
٦٨١	اوكسفيل اي ميد شامبينجون - سجومنسييف
٦٨٢	سالون - فيسكرولاز اي سفاميساس
٦٨٤	دجانسونس فريستيلاز
٦٨٥	تورسك فيله - رويسييت ميد ساس تارتار

## حلويا

٦٨٦	اناناسجليه
٦٨٧	بانكاكور
٦٨٨	سكانسك ايلكاكا

## الزوج

### مطبخ

٦٩١	سورليند سالات
٦٩٢	سومار سالات

## طبق اول

٦٩٣	ايلسين سويه
٦٩٤	بيرچينسك فيسك سويه

## طبق رئيسي

٦٩٥	اوكسيهاليجريت - فريكاديلير
٦٩٧	ليفرجريت - لام اي هفيتكال
٦٩٨	بيف سترينديبرج
٦٩٩	كوكت تورسك - رويسيپاتيه اي كاريفلوتيه
٧٠٠	بروكوليفيسك
٧٠١	توريسكويرچن - كولدماركيل

### مطبخ

٧٠٢	ستيكه ايلير - برنيسييه كريم
٧٠٣	ستيكلسمار جروت
٧٠٤	بانكاكور ميد ايلير

٦٤٢	كيفيتيا مس سوس
٦٤٣	تاس كباب زابيتشين - بويسكا ياخنيا
٦٤٤	اجنيسكو سس زيلين لوك
٦٤٥	سرمي اوت بريسنو زيليه
٦٤٦	تيليشكي دروب س لوك - ايزيك س جارنيورا
٦٤٧	بالنيني بيبيركي
٦٤٨	اجنيسكو س بريسن جراح
٦٥٠	تيليشكو س بريسنو زيليه
٦٥٠	تيليشكو بيتشينو سلوكتشينا
٦٥٢	تيليشكو سس زيلين فاصول
٦٥٣	تشوب كباب - اجنيسكو جيوفيتش س اوريد
٦٥٤	اجنيسكو سس سباناك
٦٥٥	بانيرانا كوكوشكا
٦٥٧	كوكوشكا ف دوماتن سوس - بيليه س تسيلينا
٦٥٨	بيتشيننا سكوميريا
٦٦٠	رييا بلاكيا
٦٦٠	جيوفيتش اوت درينا رييا
٦٦٣	تيكفيتشكي بلاكيا
٦٦٤	بانيراني تيكفيتشكي سس سوس
٦٦٥	ياميا ياخنيا - زريل فاصول نا فورنا
٦٦٦	ليشتا بلاكيا - زريل فاصول بوتراكيسكي
٦٦٨	بروليتنا بانيتسا - بانيتسا سس سباناك

## حلويا

٦٦٩	هالفا
٦٧٠	اوريوهوفكي
٦٧١	ماسكاركي - اوريوهوف كيكس
٦٧٢	بانيتسا سس سيرينيه

## السويد

٦٧٥	جولا اوتر - سكانسك فيتالساويا
-----	-------------------------------

٦٧٦	ماتجيسك
-----	---------

## الدنمرک

### مقالات

- ۷۰۶ ..... دانسک کافیر  
۷۰۷ ..... ریچت سیکل  
۷۰۸ ..... تورسکیروچن موس

### طبق رئیس

- ۷۰۹ ..... لیفر هجریتوستج - سکیر لویسکوفس  
۷۱۰ ..... فارسیريت تونجه - هاریه  
۷۱۲ ..... فیلدته هجرتیر  
۷۱۳ ..... فورلورین سکیلدابیله  
۷۱۴ ..... اندیستج - کیلینج مید بیرسیله

### حکومت

- ۷۱۶ ..... وینربرود - ریس آ لاماند  
۷۱۷ ..... ایلیسکیفر  
۷۱۸ ..... فاندباکیلسیر  
۷۲۰ ..... کرامیرهوس مید فلود

## الاتحاد السوفياتی

### مقالات

- ۷۲۳ ..... سیکل س جازنیروم  
۷۲۴ ..... کرابی زالیفنی - ریبا زالیفنی  
۷۲۵ ..... تیلنویه ایز ریپی  
۷۲۶ ..... فالوفانی س ایکروئی  
۷۲۷ ..... ریبا بود مارینادوم - لاسوس  
۷۲۸ ..... سیکل رولیتایا - کابوستا توشونایا  
۷۲۹ ..... ایکراف یایتسا  
۷۳۰ ..... یایتسو بود مایونیزوم - یایتسا فارشیروفانی  
۷۳۲ ..... جریپی ف سمیتانیه  
۷۳۳ ..... سیر ایز دیتشی

### سککله

- ۷۳۴ ..... سفیکلا س خرنوم

- ۷۳۵ ..... سالات موسکا  
۷۳۶ ..... سالات ایز کابوستی

### طبق اول

- ۷۳۷ ..... تشی - تشی زیلیونی  
۷۴۰ ..... راسولنیک - اکروشکا  
۷۴۱ ..... بورشت س فاسولوی  
۷۴۲ ..... سالیانکا - اوخا  
۷۴۴ ..... لاییتشا داماتشنایا س کوریشی  
۷۴۴ ..... بولون کورینی  
۷۴۵ ..... سوب کارتوفیلنی  
۷۴۶ ..... ملانکی سوب - بورشت هالوتی  
۷۴۷ ..... کولیپانکی بیراجی  
۷۴۸ ..... دراتشینا  
۷۴۹ ..... بلیتشیکي  
۷۵۰ ..... فارینیکي - بیلیمنی

### طبق رئیس

- ۷۵۲ ..... سالیانجا میاسنایا نا سکا فارادیه  
۷۵۲ ..... میاسا ستشبیچوفانویه  
۷۵۴ ..... لچیارکیو س اوفوتشیلای  
۷۵۴ ..... جرویدینجا فارنشیروفانیا  
۷۵۵ ..... بیف ستروچونوف  
۷۵۶ ..... جالانتینا  
۷۵۷ ..... جوس لوتکا بو داماشنیمو  
۷۵۷ ..... کاتلیتی باجاراسکی  
۷۵۸ ..... کاتلیتی بو کیفسکی  
۷۵۹ ..... ریبا با روسکی  
۷۵۹ ..... ریبا ف تیستیه  
۷۶۰ ..... ریبا ف سمیتانیه  
۷۶۱ ..... رولیت ریپینی  
۷۶۱ ..... ریبا ف راکافیاناخ  
۷۶۲ ..... کاتلیتی مارکوفنی - جولویسی

### حکومت

- ۷۶۳ ..... سامیرک  
۷۶۴ ..... شارلوتکا س یابلوکامی - کیسل  
۷۶۵ ..... یابلوکی بیشونیا









